التنشئة الصحية الرياضية

من

الطفولة إلى المراهقة

الأستاذ الدكتور
زكي محمد محمد حسن
كلية التربية الرياضية للبنين ابى قير
جامعة الإسكندرية

٢٠٠٤

المكتبة المصرية
للطباعة والنشر والتوزيع
٣ ش أحمد ذو الفقار – لوران الإسكندرية
تليفاكس ٠٠٢/٠٣/٥٨٤٠٢٩٨
محمول ٠١٢٤٦٨٦٠٤٩

بسم الله الرحمن الرحيم



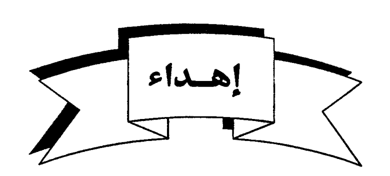
﴿أسوأ الفساد فساد الافضل﴾

Corruption of the best become the worst

مثل لاتيني

عن جوزيف هدل





إلي من يدفعونني دائماً للنجاح

إلي أسرتي الغالية .....شكراً

إلي الأسرة العربية

في مصر والعالم العربي

إلي أبناؤنا وبناتنا

من خريجي كليات التربية الرياضية وكليات التربية

أهدي كتابي

المؤلف



الفهـــــــــرس

الموضوع	رقم الصفحة

الموضوع	رقم الصفحة

الفصل الرابع

مراحل النمو البدني و العصبي للطفل

الفصل الخامس

خصائص كل من الطفل الوليد والرضيع

الموضوع	رقم الصفحة

الموضوع	رقم الصفحة

الموضوع	رقم الصفحة

الموضوع	رقم الصفحة

الفصل الحادي عشر

معطيات التطور البدني للأطفال

الفصل الثاني عشر

المحافظة علي صحة التلميذ الرياضي داخل وخارج المدرسة

الموضوع	رقم الصفحة

الفصل الثالث عشر

النضج الجنسي

الفصل الرابع عشر

التربية البدنية والرياضية في المراحل السنية المختلفة

الموضوع	رقم الصفحة

الفصل الخامس عشر

لماذا يمارس الشباب الرياضة

الموضوع	رقم الصفحة

الموضوع	رقم الصفحة

الفصل التاسع عشر

أربع وعشرون ساعة رياضة يومياً

مقدمة

تمـــثل العائلـــة في المجتمع العربي الخلية الأولي في التنشئة السليمة فهي خلية هامة بل ورئيسية للتربية، حيث نري أن الطفل يقضي في العادة ما يقرب من ثلثي حياته، داخل هذه الخلية فهو في باديء الأمر تراع مع والديه وأخوته في البيت ثم ذلك الإنتشار المحدود واللامحدود بداية من الاقارب ثم زملائـــه فـــي الحضانة ثم رياض الأطفال إلي التعليم في المدارس بمختلف مراحلها.

ولما كانت التربية لا توجد لها غاية ذات قواعد ثابتة أو صفات عامة أو أعراف ثابتة، فهي مطلقة وتختلف من أسرة ومن مجتمع إلي أخر وعليه يصـــبح المطلـــوب مـــن الوالديـــن،أن يكونـــاً علي قدر كبير من المعارف والمعلومات ، خاصة تلك التي تتعلق بالتنشئة والتربية السليمة لأطفالهم.

وبـــناء علـــيه فأننا نري أن ما نقوم به صور مجموعة مجتمعه من العوامل أو العناصر جميعها وبرمتها هامة في تنشئة الطفل.

ومـــن هذا المنطلق الخاص بالتنشئة السليمة لأطفالنا سواء الصحية والنفســـية والرياضية، نضع اليوم بين أيدي المتخصصين والمهتمين بالتربية عامـــة وتربـــية النشـــيء بصفة خاصة من خريجي كليات التربية الرياضية وكلـــيات التربـــية، مؤلفنا هذا **التنشئة الصحية والرياضية من الطفولة إلي المراهقة** " بغية الارتقاء بمستوي المعارف والمعلومات ونشر ثقافة في مجال أخر، قد يكون تناوله البعض بين طيات مختلفة من المراجع التربوية أو نوة

إلـــيه آخرون دون التعمق ، حيث جاء هذا المرجع ليقدم تصورات هامة عن كيفـــية التنشـــئة الصـــحية السليمة وكذا الرياضية لأطفالنا بداية من مرحلة الطفولة إلي مرحلة المراهقة.

هـــذا وقد تضمن هذا المرجع تسع عشر (١٩) فصلاً ، حيث نجد أن الفصل الأول التربية السليمة للطفل صحيح البنية ، بينما الفصل الثاني تناولنا التخطيط الأفضل للعائلة ، لكي يولد الطفل صحيحاً في الفصل الثالث ،أما في الفصـــل الرابع، فقد تضمن مراحل النمو البدني والعصبي للطفل،مع التطرق إلـــي خصائص كل من الطفل الوليد والرضيع في الفصل الخامس، واهتماماً بالقواعد الصحية، تطرقنا في الفصل السادس إلي كيفية الاهتمام باعداد تغذية الطفـــل وللـــدور الذي تلعبه التربية في حياتنا تطرقنا إلي كيفية التربية منذ ســـاعة الـــولادة وذلك في الفصل السابع، ثم تطرقنا إلي تقوية البدن وكيفية تربيـــته في الفصل الثامن مع الإشارة في هذا الفصل إلي أهمية تنمية التوتر الفسيولوجي للعضلات مع تنمية الحركات الإنفعالية، والتعرف علي التمارين وتنمـــية الحـــركات مـــن الشهر الرابع وحتي السادس، وسهولة الخوض في الـــتعرف علي مراحل الطفولة تم تقسيمها إلي مراحل مختلفة ، ففي الفصل التاسع ، تعرفنا علي طفل السابعة بداية من العام الثاني وحتي العام الثالث ، وفـــي الفصل العاشر ، تناولنا تطور الأطفال قبيل السن المدرسي ،بدءاً من التغـــيرات الجسمة إلي الوظيفية لكل من الجهاز الدوري والتنفس ، مع بيان أهـــم الحركات الأساسية في سن قبيل المدرسة ، ثم ختاماً بخصائص أطفال

قبـــيل المدرســـة والنشاط الرياضي ، ثم معطيات التطور البدني للاطفال في الفصـــل الحـــادي عشـــر، بيـــنما تطرقنا في الفصل الثاني عشر إلي كيفية المحافظة علي صحة التلميذ الرياضي داخل وخارج المدرسة ، وفي الفصل الثالث عشر تعرفنا علي النضج الجنسي لكلا الجنسين البنين والبنات.

ولمـــا كانت التربية الصحية تسير جنبا إلي جنب والتربية الرياضية فقـــد تـــناول في الفصل الرابع عشر التربية البدنية والرياضية في المراحل الســـنية المختلفة من سنة وحتي (٧) سنوات مزودين هذا الفصل مجموعات نموذجية من التمارين الرياضية المناسبة لكل مرحلة سنية.

وفـــي الفصـــل الســـادس عشر تعرفنا علي الجسم والرياضة وكيف يـــتغذي الرياضـــي فـــي الفصل السابع عشر والذي تحت عنوان الرياضي والـــتغذية ، وكيف يحافظ الرياضي علي المستوي في الفصل الثامن عشر، خـــتاماً بأهمـــية ممارســـة الرياضة خلال الأربع وعشرون ساعة يومياً مع الإشارة إلي موضوعات مرتبطة مثل أهمية النوم في حياة الرياضي وعلاقة المـــدرب بالرياضـــيين فـــي ســـن المـــراهقة ، ودورة في محاربة العقاقير والانشطة، ختاماً بالتنويم.

وأخـــيراً أمـــال من تقديم هذا الكتاب أن أكون قد ساهمت ولو بقدر محـــدود فـــي الـــتعريف بأهمـــية التنشـــئة الصحية الرياضية من الطفولة والمراهقة ، وحتي نضمن جيل من الأبناء والبنات أكثر صحة وقوه.

وفــي الــنهاية فأنني أتقدم بجزيل الشكر والامتنان إلي كل من عمل جــاهداً فــي إخراج هذا الكتاب، وأخص بالذكر المهندس / **هيثم شتا المدير المسئول عن المكتبة المصرية للطباعة والنشر والتوزيع** ، احد دور النشر المتميزة في محافظة الإسكندرية **والتي** شرفت بنشر مؤلفاتي من خلالها وأن كنا عاجزين عن شكر الجميع

فالله خير جزاء

المؤلف

أ.د/ زكي محمد محمد حسن

الفصل الأول
التربية السليمة للطفل صحيح البنية

- التربية السليمة للطفل صحيح البنية.
- الظروف الخارجية والبيئية لنمو الطفل.
- الطفل والمناعة.
- الحياة أفضل معلم للطفل.
- الوالدين المواقف والأفكار المتطرفة.
- التقيد بالنظام اليومي للطفل.

الفصل الاول

التربية السليمة للطفل صحيح البنية

العائلة في المجتمع **المصري** الحديث، وبعد ما مرت به من ظروف علـــي مدي أكثر من مائة عام، **إلا أنها** ورغم هذه الأزمات والحروب، وما صاحبها من تغيرات اقتصادية وإجتماعية وصحية،إلا أنها طوال ذلك الوقت ما زالت وتزال تحافظ علي هويتها الأسلامية والعربية، وبمرور هذه الحقبة مـــن الزمن، وبارتفاع نسبة **التعليم** وانخفاض نسبة الأمية نوعا ما ، أصبحت هـــذه العائلة المصرية رمز **الكفاح** والعمل والترابط الاجتماعي، الذي أنعكس علي تنشئه أطفالنا.

فـــيها هي تلك **العائلة المصرية** في المجتمع المصري الحديث تمثل الخلـــية الأولى للتنشئة السليمة ، فهي خلية هامة بل ورئيسية للتربية، حيث نري أن الطفل يقضي في **العادة ما** يقرب من ثلثي حياته، داخل هذه الخلية ، فهـــو فـــي بادئ الأمر نراع مع والديه وأخواته في البيت، ثم ذلك الانتشار المحـــدود فـــي حدود الأقارب وجيرانه في المنزل إلي ذلك الانتشار الواسع النطاق، لنظام يطلق عليه **بداية الانطلاق** ، حيث نجده يتواجد مع زملائه في دور الحضانة ثم رياض **الأطفال** ، والتي أصبحت تلعب اليوم دوراً هاماً في هذه التنشئة ، إلي التعليم في **المدارس** بمختلف مراحلها.

التعليم في المدارس بمختلف مراحلها.

أما فيما يتعلق بمسائل تربيه الاطفال في محيط العائلة فقد تظهر في بداية الامر انها شئ سهلا، مع هذا الضيف الجديد و الذى لا يكلفها سوى الرعايه الصحيه و الغذائية ... الخ ، و العكس صحيح فهذه التربية على جانب كبير من التعقيد و التنوع ، حيث نجد انها تختلف من منزل إلى أخر بمعنى أدق من عائلة إلى أخرى ، ومن مجتمع إلى أخر، وذلك في ضوء عادات وتقاليد هذه المجتمعات ، وذلك فهذه التربية سوف نلاحظ انها لا توجد لها غاية ذات قواعد ثابتة أو صفات عامة ، أو أعراف ثابته ، فهي مطلقه وتختلف من اسره إلى اسره ومن مجتمع إلى أخر ، وعليه يصبح المطلوب من الوالدين أن يكونا على قدر كبير من المعارف و المعلومات ، فيما يتعلق بالتنشئة و التربية السليمة لاطفالهم إضافة إلى ذلك يجب عليهما ، أن يتمتعا بالتفكير العميق ، و الخاطر السريع ، كذلك المقدرة على التكيف مع تلك الشخصية التي تواجدت بينهم ، وأن يتفانوا في معاملتها ، باظهار كل الحب و الحنان من خلال تلك الغريزة العاطفية الأبوية و التي تأتي تمثل أولى الغرائز البشرية وأرقها.

وعلى الوالدين قبل كل شئ ان يفكرا كثيرا ، ويجتهدا كثيرا أيضا من أجل هذا العبء الثقيل . و الذى يرى البعض منا انه أمرا سهلا طالما هذا الطفل صغير السن ، وليس لديه متطلبات مثل الكبار ، ولكني يتأتى الامر عكس ذلك تماما لديه المتطلبات مثل الكبار ، ولكن يتأتى الامر عكس ذلك تماما انه

ذلك تماما لديه المتطلبات مثل الكبار ، ولكنى يتأتى الامر عكس ذلك تماما انه فى الوقت نفسه نجده عبث نبيل يملأ القلب بالقبطة و الفرح و السرور.

ولكن دعنا عزيزى القارئ ، نتناول هذه الامر بروية ونسأل أنفسنا السؤال التالى.

س/ ما هو الشئ أو العامل الرئيسى فى تربية اطفالنا؟

ببساطة شديده يمكننا الاجابة وفى صوره أوليه ان كل شئ رئيسى فى تربية الطفل ، و أن ما نقوم به فى صورة مجموعة مجتمعه من العوامل أو العناصر جميعها وبرمتها هامه فى تنشئه الطفل ، **وعليه فهناك حقيقه هامة يجب ضروره التنوية اليها الا وهى ما تمس هذه العناصر ، ففى حقيقة ان تحليل أى عنصر من عناصر تربية الطفل، سوف ينبئنا بأنه عنصر جوهرى ، ويتحذر اعتباره غير ذلك ، ولا نستطيع الاستغناء عنه** ، وأيضا و نحن فى هذا الصدد يمكننا انا لا نستطيع ان نكتشف جديدا إذا مكنا:

ان النقطة الرئيسية أن ينشأ الطفل سليما معافى ولكن مثل هذا الامر يجعلنا نسأل أنفسنا ولكن ماذا يعنى هذا المفهوم.

هل ينشأ ضخم الجسم ، سمين ، وأحمر الخدين ، وشقى ، وكثير الحركه

نوعـا ... الخ أو ذكى يتـفـهـم للعـديد من الأمـور الاولى مـثل قـدرتـه على التعرف على والديه و إخوانه و جيرانه و الاصول ... الخ.

فى الحقيقة نحن نرى ان ليست السمنة (أو كما يفضل البعض أن يطلق عليها فى هذه المرحلة وهو سعيد تماما (الكلبظة) ولا ضخامة الجسم أو حمرة الوجه أو كثره الحركه، تمثل جميعها مقاييسا للصحه ، فالامر مختلف تماما

حيث نري ان جوهر الصحه ....
هو الانسجام التام بين القوي المختلفة
، للطفل ، فهو ذو صحه جيده عند تعرف
ذلك الانسجام في القوي البدنية و الروحية ،
وتوازن الجهاز العصبي و العضلي ، مع القدره علي
التحمل في مواجهه مختلف المؤثرات الضاره .

وتقتضى حياه أطفالنا ضرورة الاصطدام ببعض متاعب هذه الحياه ، وذلك مهما كان الامر ، فمثلا سوف نلاحظ أن الاختلاف الشديد فى درجة حرارة جسمه ، ما بين يوم درجه حرارته نجدها مره مرتفعه ، وفى أخرى منخفضة وبرودة دائمة فى الأطراف ، أو مثلا تعرض أجسامهم لعدوى مرضيه ، أو اجهاد أو تعب بدنى ، وقلق نفسى ، ان جميع هذه المتاعب التى أصطدم بها فى بدء حياته ، سوف يكون لهذا كله ردودا أفعال ملائمة فى الجسم السليم.
ولكن وكيف يحدث ذلك .؟

سوف نلاحظ أنه عند الاصطدام بمثل هذه المتاعب هناك بعض من أجسام أطفالنا يستطيع أن يحمى نفسه بنفسه ، من شر هذه الاضطرابات السابق الإشارة اليها أما الاجسام الضعيفة ، سوف نجدها عاجزه عن الصمود وبالتالى فإن مصيرها يكون الهزيمه.

وهناك حقيقه هامه جدا توضح ان تربية الطفل السليم صحيا و المعافى بدنيا ... الخ ، تكون تربيته أسهل ، وذلك من منطلق انه اسرع فى التقاط اسباب الحذق ـ و المهارات ، وكما انه أقدر على التكيف وبالشكل الذى يمكن عليه الظروف المحيطة ، سواء كانت هذه الظروف ثابته أو متقلبه ، وفى الأخيره سوف نجد لديه القدرة أيضا على التكيف بمثل هذه الظروف المتقلبة ، ولا يكتفى بذلك فقط ، بل القدره على ادراك كل ما يطلب منه.

وعليه هناك تأكيد أخر علي أهمية جوهر الصحه لاطفالنا ـ يقول ان الصحه اهم الشروط الأولية في صياغه الشخصية بصوره سليمه صحيحه وتربيه روح المبادره ، و الاراده القويه ، مع التطوير الخاص بالمواهبو الطبيعية التي تساعد علي مجابهة متطلبات حياتهم.

و إمتداد لمجموعة الأسئلة التى طرحناها مسبقا حول هذا الموضوع الخاص بتربيه اطفالنا ، دعنا نطرح سؤالين نرى انهما وثيقا الصلة بالموضوع.

س/ ما هو الطريق السليم الى تنشئه طفل سليم البنيه ؟
س/ ومن أين تبدأ هذه التنشئة نحو هذا الغرض؟

و الاجابة هنا سوف نراها واضحه وصريحه ، حيث توضح ان نقطه البداية يجب ان تكون من انفسكم ، وبالطبع هذه ليست جملة إنشائيه أو عباره رنانه ، أعتدنا ترويدها ولكنها حقيقه هامه ، بل شرط هام وضرورى ، نحو تنشئه طفل سليم البنيه.

فكما هو معروف لدينا جميعا ان للسمات أو الصفات الخلقيه أهمية كبيره بالنسبة لحاله الطفل التى هو عليها وحالته وكيانه فى المستقبل ، وتتعين أو تتحدد هذه الصفات الى حد كبير تبعا لصحه الابوين.

وذلك وكنصيحه فإننا ننصح كل من أباء وأمهات المستقبل ان يستشيروا الطبيبة وفى هذا الصدد نحن نلاحظ زياده الوعى الصحى لكثيرا من الاباء و الامهات فى بدء حياتهم الزوجية وربما قبلها يداومون على الذهاب للاستشاره الطبيه ، وذلك دون خجل.

وإذا اكتشفت ان لديهم أى مرض من الامراض المزمنة فعليهم ان يداوموا ويصابروا على معالجتها حتى الشفاء التام.

ونحن نلاحظ انه فى الحقبة الاخيره ، قد تطورت اجراءات الوقاية الصحية ، تطورا ملحوظا ، قبل الولاده من خلال الوعى الطبى الزائد ، إضافة الى التقنيات الطبية المستحدثة ، فمثلا ظهر علم وقايه الجنسين من المرض قبل الولاده ، و الذى اكدت معطيات هذا العلم على ان المراة الحامل ، قادره على التحكم ، بنمو وليدها القادم ، **وذلك من خلال التزامها باتباع القواعد التالية و المتمثلة فى الأتى:**

*** التغذية الصحيحه**

*** تنظيم ساعات أوقات العمل**

*** تنظيم فترات الراحه بصوره صحيحه**

***إضافة البعد كل البعد عن المؤثرات و التى من شأنها التأثير على صحه الجنين الذى فى بطنها، و التى منها شرب الكحول ، و التدخين ، وتعاطى الادويه دون الاشراف الطبى السليم.**

الظروف الخارجيه و البيئيه لنمو الطفل

تلعب الظروف الخارجية و البيئيه المحيطه بالطفل و التى ينمو ويترعرع من خلالها أهمية كبيره فى تطوير حالته الصحيه بصفه عامه ونموه بصفه خاصه ، وذلك من منطلق ان جسم الطفل يتمتع كما هو معروف لدينا

جميعا بالمرونة و الليونة و القابليه الحركيه ، و التى يمكن ملاحظتها من خلال ما يقوم به من حركات ، وعلى العموم فإن هذه المرونة و القابليه الحركيه يمكن تحت تتأثر بالظروف الخارجية بمعنى انه يمكن تحت تأثير هذه الظروف الخارجية ان تبقى تلك الخصائص الخلقية التى ولد بها الشاذه (الناشزه) خفيه أو مستوره ، وقد نصح فى أحيان أخرى أن تصبح هذه الخصائص الخلقية الشاذه (التى ولد بها) أن تصبح مصدر ازعاج لبعض الامراض ، التى فى العاده تتطور الى مجموعة من الامراض الخطيره .

ويحدث العكس تماما ، حيث يمكن ان تتطور الصفات السويه (و التى يولد بها أيضا وذلك فى حاله إذا كان طفل غير سوى طبيعى) ، تتطور تلك الصفات السويه ، فاما ان تنمو وتكتمل وترتقى ، واما ان تخبو وتضمر ، لذلك علينا ان نكتشف ونقيس هذه الصفات السويه ونعمل على تطويرها و الارتقاء بها حتى نضمن نمو كاملا متكاملا للطفل فنستطيع فيما بعد (مستقبلا) ان نوجه التوجيه السليم .

الطفل و المناعه

دلت القراءات المرجعية فى هذا الشأن ان الانسان ومنذ ولادته لديه فى العاده

لديـــه العـــادة احتياطي معين من المناعة والمقاومة وكذا القدرة علي الاحـــتمال، وجمـــيعها مـــن خلال الأجهزة الوظيفية التكيفية والجاهزة تماماً لمقابلـــة أو لرد أي سوء يمكن أن يجابهه هذا الكائن البشري بداية من جنين في بطن أمة إلي شيخ هرم ، وبالطبع فإن مثل هذه الأجهزة الخاصة بالتكيف هي هبة من العلي القدير جل وعلا شأنه وعظم أمره، والتي وضعها فيه وهو جنيـــن في بطن أمه إلي طفل رضيع.. إلي كائن بشري متكامل ، لذلك يبقي علينـــا جمـــيعاً أن نعمل جاهدين في المحافظة علي هذه الهبة العظيمة التي وهبـــنا العلي القدير والله عز وجل ، بكثير من الحذق لتبقي مصونه وبعيدة عنّ أي سوء.

وكمـــا هـــو معـــروف لديـــنا أيضاً جميعاً أن هذه الأجهزة الوظيفية الطبيعـــية الحيوية الهامة التي تضمنها أجسامنا ، خاصة تلك التي تعمل علي تنظـــيم حـــرارة الجسم علي درجة عالية من المعروفة والارتقان ، فمثلاً في حالـــة مواجهـــة البرد سلسلة معقدة من التفاعلات والعكس، حيث العمل من خلال هذه الأجهزة نفسها علي زيادة هذه السرعة في مواجهة الحر.

ولكن يبقي سؤال حول هذا الاتجاه

هو كيف يتسنى لنا تطوير هذه الأجهزة الوظيفية الطبيعية الحيوية الهامة، لضمان ارتفاع مستوي أدائها؟

وللإجابة ، نقول أن مثل هذه الأجهزة الوظيفية الطبيعية الحيوية الهـــــامة

يمكن ان تصبح قويه متينه بعيده عن أى سوء او خللا إذا تم تدريبها كثيرا وبصوره جيده ، وارتفعت نسبة الجهد و العبأ الملقى عليها باستمرار ، و العكس صحيح ، إذا ما نحل وانعدام التدريب ، فإن الوهن و الصفق يبدأ يتسرب إلى وظيفتها . وتقل كفاءتها.

وفي معني أخر إذا اشتدت بنيه الطفل و أتسمت بالصحه و القوه ، كان أكثر صمودا للبرد أو لغيره من المؤثرات البيئيه الخارجية المحيطة به ، بينما إذا أحيط بالألبسه الدافئة وحجبت عنه نسمة من الريح الطبيعية كانت مناعته أقل ، لذلك دعوا أطفالنا بما لديهم من بنيه قويه صحيحه أن يتمتعوا بالطبيعه الطبيعية الساحره

ومجمل القول ، وتحديدا فى معنى أخر ان التربيه من وجهه النظر الواقعية ، يجب الا تهدف الى تأمين الحياة الناعمة المرفهه للطفل ، و اعفائه من بذل أى جهد ، بل ينبغى ان تعرف ان التربية الحقيقية الواقعية هى تلك نوع من التربية التى تستهدف تقويه الطفل وتدريبه ، وبعث النشاط فى جسمه المتنامى.

الحياه أفضل معلم للطفل

الحياه التى تهدف تقويه الطفل و تدريبه ، وبعث الحيويه و النشاط فى جسمه ، وترقيه وظائفة الحيوية الطبيعية ، وتطويرها ، لكى تستطيع مجابهة العديد من المشكلات و المؤثرات البيئيه الخارجيه ، **ومن هذا المنطلق ، يجب علينا ان نحرم اطفالنا من أفضل معلم فى العالم ، الا وهو تجربه الحياه ، حيث نلاحظ أن معظم الأباء و الأمهات يتفهمون الامر خطأ ، ويخافون عليه كما يدعون من نسمه الهواء البارد ،** بمعنى أخر غالبا ما يرتكب كثيرا من الأباء و الامهات هذا الخطأ من خلال المبالغة فى ارتداء الملابس الثقيلة ، بل يمتد هذا الامر الى ربط الطفل بالعديد أو بكم هائل من اللفائف (أو الاقمشة) ، بشدة ، لينتصب القامه فيما بعد ، او كما كان اليابنيون يربطون ارجل اولادهم لتنمو صغيره الحجم . . . . الخ من الافكار و المعتقدات التى افرزتها العديد من المجتمعات فى ضوى العادات و التقاليد المسيطره فمثلا هم لا يعلمون ان كثرة اللفائف **وشدها بقوه ليس الا المحاوله الاولى لصد الطفل عن حريه السعى و الحركه ووقايه من المصاعب** المتوقعة ، **ومنها المرض الزائد من ان يخاف نجاة من يدية الصغيرتين من أن يخدش حذيه .**

ويجب ان يعلم الأهل خاصة الوالدين ان مثل هذه الافكار أفكارا بالية ليس لها أساس من الصحه ، فالطفل يحتاج الى تحريك يديه ورجليه ، ليدرك من خلال الإتيان بمثل هذه الحركات ، أنه موجود فى هذا المحيط ، ويتفهم قوانين تنسيق الحركات.

فليس من مصلحه الطفل ان يجد كل شئ جاهزا أمامه ولأجله

- فمثلا اللعبه يجب ان تكون فى متناول يديه .

- و الملعقة قريبة منه.

- و الحدود الأمنه من أسره أرضيه ، أو عاليه هى لتوفير الامان

- أو ان يحذر من كل شئ من خلال العديد من النصائح و التى منها

- لا تجرى ، فتسقط (تقع) وتتكسر عظامك

- لا تلعب كثيرا فتجهد نفسك و تتعب .

- هيا بنا ننام مبكرا جدا لانه فى هذا صحه.

- اترك هذا فأنك (لسه) لا تزال صغيرا ... الخ.

امور كلها نرى أنها فى نظر البعض هامه وواقعية ، وهى على العكس تماما ، فلكى يتعلم الطفل السير بحذر مثلا ، لابد وأن يسقط ، ويقف ثم يسقط ، مره تلو المره ، فلكى يتعلم القيام بعمل ما ، لابد و أن يعرف انه لابد له و أن يعجز عن ذلك فى البداية ، ثم يحاول مرة أخرى **ان التعلم من خلال المحاوله و الخطأ لأمر طبيعي مطلوب لتربية أطفالنا تربية سليمة قويه** ، تضمن لنا بنيه

وبجانب وأثناء تعليم الطفل ، يجب تشجيع الطفل ، فالامر الطبيعى ان يتم تشجيع الطفل ، فهذا التشجيع أمرا طبيا خاصه إذا جاء هذا التشجيع فى وقته وفى حدود معينه ، فليس المطلوب تشجيع أطفالنا على طول الخط أو على أى عمل يقومون به ، بل ينبغى أن نشجع أطفالنا فى ضوء ما يكلفون به .

وعن تكليف الطفل ، ينبغى تكليف الطفل بأن يؤدى بعض الاعمال التى يستطيع القيام بها ، و التى نرى أنها تتناسب مع امكانياته الفسيولوجية و السيكولوجية .

الوالدين
والمواقف والافكار المتطرفه

عنوان مثير لموضوع شيق رأينا ان نتطرق اليه الا وهو الوالدين ، الاب و الام ، و المواقف و الافكار المتطرفه اى المبالغ فيها بصوره كبيره ، وليس التطرف بمفهومه الذى نعرفه و الذى ليس مكانه هنا .

فنحن نلاحظ في الأونة الاخيرة من السنوات الماضية أن كثيرا من الاباء و الأمهات يتخذن في أحيان كثيره مواقف وأفكار متطرفه ، لا ندرى لها اساس من الصحه أو التفكير العلمى السليم ، فمثلا نلاحظ ان بعض الوالدين ان لم يكن معظمهم اليوم ، أستجابوا لما يسمى (بلغه العصر) أو (ديناميكيه العصر) التى تتطلب منهم الارتفاع مسيره إيقاع العصر الذى يعيشون من مبدأ الكى يفعل ذلك دون النظر إلى واقعية الأمور ، نراهم يسرعون الى تعليم أو محاوله تعليم أولادهم فى الثانية أو الثالث من العمر ، بعض الحروف الاجنبية أو الابجدية العربية ، وكذلك بعض عمليات الحساب البسيطة أو حتى المبالغه فى أداء بعض التمارين الرياضية و البدنية ، فمثلا نراهم يضطرونهم للقيام بالتمارين الرياضية العنيفة.

فورا ينبغى الاقتناع عن مثل هذه الامور و الافكار و المواقف ، وذلك من منطلق ان تطوير إحدى الكفاءات التى يمتلكها الطفل قبل اوانها قد يؤدى بصوره محتومه الى الاضرار بالكفاءات الأخرى الموجودة لديه ، وهنا سوف نجد أنفسنا ، من الصعب علينا تعويضه ما فاته فى السن المبكره.

على الجهه الاخرى ، يجب ان نعرف ان تربيه أطفالنا لا تتطلب شيئا فى العاده يتجاوز حدود المالوف ، وكل ما يطلب من أجل هذه الغاية هو تربية الطفل تربيه صححه سليمه متانيه فى جو طبيعى هاىء.

وهنا نجد ان هناك سؤال يطرح نفسه ونحن بصدد هذا الموضوع ، الا وهو كيف نهيئ لأطفالنا مثل هذا الجو فى الحقيقة هناك طريقه واحده نحن نرى ويمكن اعتبارها عامه بالنسبة للسنوات الاولى من حياه أطفالنا لانها تشمل العنايه بصحته البدنية وتربيته الصحيحه على قدم المساواه.

التقيد بالنظام اليومي للطفل

ان التقيد بنظام يومى للطفل محدد يسهم فى بنائه وتربيته بدنيا وصحيا بطريقه صحيحه ، فالالتزام بالنظام اليومى الدقيق (و الذى نعنى الاكل فى ميعاده و اللعب فى ميعاده و النوم فى ميعاده أمرا بالغ الاهميه) ، و الذى قد يترجمه البعض الى (كلمه الرجيم) وهو فى الحقيقة نظام لا يسئ للطفل بقدر ما يفيده ، باعتباره مفروضا عليه من الخارج.

نحن يجب علينا ان نعرف ان الطبيعة نفسها تعيش فى ايقاع وتناغم دقيق من الشروق و الغروب ، وفى المد و الجز ومثلها نعمل أجهزتنا الحيوية الوظيفية ، فعلى سبيل المثال لو أنصتنا الى القلب السليم ، لوجدنا انه يخفق فى ايقاع كلاسيكى منتظم.

وعليه ، يجب ان يكون غذاء الطفل ، ونزهته وحمامه فى أوقات ثابته لا يطرأ عليها تغيير ، وحتى نضمن التناغم بين الايقاع الخارجى و المتمثل فيما يقوم به والدى الطفل و ايقاعه الوظيفى الداخلى.

و إذا قمنا بتنشئه اطفالنا على هذا النظام ، يجب ان نعلم انه بهذا نكون قد هيئنا لهم أحسن الظروف لنشاط الجسم الحيوى ، وضمنا لهم الشهية الطيبة نحو الطعام و النوم الهادئ العميق ، و المزاج الحسن.

كما يساعد النظام اليومى للطفل على ضمان حسن سير جميع العمليات العصبية و تطويرها ، كذلك تطوير الجهازان العصبى و العضلى بشكل صحيح.

وبالنظر الى مزايا هذا النظام ، سوف نجد ان أطفالنا الذين قد نشأوًا على هذا النظام ، عبأى عن المزاج الحاد ، وتتكون عندهم تصور ، رضعوه كما يقالِ من لبن الام ، بان لكل شئ زمانه ومكانه و حدوده.

ن التغيير بنظام يومى ضروره ملحه لا تمليها حاجه الطفل وحده ، فانه يعمل على إنتظام حياه العائله ويصونها من العصبيه الزائدة ، و البلبلة الشامله و الفوضى اللتين قد تحدثان فى المنزل ، و التى أحيانا يعجز أفراد الاهل عن تربيه الطفل من خلالها بشكل صحيح.

وقد أطلق البعض من علماء التربية و المتخصصين فى مجال الطفولة على النظام اليومى بأنه وسيله عامه ، إذا يشمل فعلا على أهم المتطلبات الخاصه بالصحه العامه وعلم التربيه ، ولكنى فى نفس الوقت أوضحوا بانها وسيله مطلقه.

فلا النظام اليومى ، ولا العنايه المثلى ، ولا التغذية الصحيحه ، ينشأون بصوره تلقائيه ، بل نرى ان الطفل يحتاج فى كل هذا حب وعطف الأبوين ، والى الاهتمام بالدفء و الحنين ، و المشاعر الغنيه التى تجعل العائله طيبه هادئه متالفه.

خلاصه القول ان تربيه الاطفال عموما
يجب ان يكون عمل الابوين
المبدع و الدائم ، لا يشغلهما عنه شيئا ،
ويجب ان نعرف حقيقة هامة انه ومن خلال درب الأبوه الاموه
ينتظركم
أيها الاباء و الامهات كثيرا من الشاغل

و العمل فلتكونوا على استعداد لها.

الفصل الثاني

نحو تخطيط أفضل للعائلة

- نحو تخطيط أفضل للعائلة.
- أهناك ما يدعو إلي إنجاب أكثر من طفل واحد.
- الحرمان من مباهج الطفولة.
- نصائح هامة نحو تخطيط أفضل للعائلة.

الفصل الثاني

نحو
تخطيط أفضل للعائلة

ما زالت العديد من المعتقدات و الافكار الخاطئة موجوده ، داخل مجتمعنا المصرى بصفه خاصه و بعض المجتمعات العربيه بصفه عامه ، وذلك نتيجه بعض العادات و التقاليد التى تسود مجتمعات الريف و الحضر على حد سواء ، و الذى ما زالت موجوده أوقتنا الحالى ، و التى نحن نرى انها اصبحت لا تتفق وواقعنا الحالى ، ولكن فى نفس الوقت ليس معنى ذلك ان نستغنى عن بعض من التقاليد العربية الاسلاميه المتأصلة فينا ، بل يجب أن نعبر النظر فى بعض منها، بمعنى أخر ان ننظر اليها نظره واقعية فى ضوء متغيراتنا الايدلوجيه .

فكما هو ملاحظ الأن انه وفى العاده تزداد بهجه أى عائلة ورواؤها كلما كثر عدد أفرادها ، وعمرت مائدتها بالاطفال وذلك من منطلق (العيال عزوه) او (كل ياتى ورزقه معه) وعلى كل حال ليس هذا يعد أمرا سهلا على كلا الأبوين ، و الذين يفاجئا فيما بعد بثقل وهموم هذه العيال ، ولكنهم فى اول الامر

يرون أن الغبطة والمرح بكثرة الأولاد أعظم من التعب في تربيتهم وتنشئتهم التنشئة الصحية السليمة، فحياه الأولاد ضمن كثرة من الأخوة والاخوات أدعي لسعادتهم وسعاده الأبوين، وذلك من منطلق أن هذا هو جو الألفة والحياة والدفء الذي يجب أن يكون علي الأسرة السعيدة.

أمـــا مســـألة " الأفـــواه الزائدة " فما كانت أبدا مصدر قلق في محيط الأسرة المصـــرية، فالأرزاق من " العلي القدير" وهو مقسمها ، ومثلها في ذلم كثل النظرة التي تنطلق من البرجوازية الصغيرة خاصة في المناطق الريفية سواء فـــي الوجة القبلي أو البحري ، حيث يعتبر الصبي " غنيمة " ومكسب للاهل وصـــلب للعائلـــة الـــذي يحمل أسمها ، في حين البنت ضيقة عليهم ، وأنها ستحمل صدامها ذات يوم وتذهب لاسعاد بيت أخر.

والدولـــة فـــي ج.م.ع. تراها تحاول جاهدة أن تساعد الأسرة التي تضم عدد كبـــيراً من الاطفال وذلك نسبياً ، بتوفير فرص عمل لكلا الوالدين مع وضع نظـــام للعلاوت الاجتماعية للمتزوج ويعول ، كذلك إتاحة فرص التعليم لكلا من البنين والبنات في جميع السنية وأصبح التعليم إلزامي ، وذلك حتي يتسني لكلا مع وضع نظام العلاوت الاجتماعية للمتزوج ويعول من الذكور والإناث فـــيما بعـــد الحق في أن يختار المهنة التي تتلائم موهبته ، وأن يختار رفيق حياته حينما يبلغ سن الرشد.

لقد درجنا في العادة علي تخطيط حياتنا، ولكني علي العكس تماماً إذا ينبغي لنا أن نخطط عائلتنا أولاً.

وفى هذا الشأن يتساؤل الازواج من الشباب أحيانا

أهناك ما يدعو إلي انجاب اكثر من طفل واحد ؟

و الاجابة نوضح انه يمكن للطفل الواحد وذلك فى الاسره (العائلة) التى أقتنعت بهدا المفهوم ، بكل رعايه مثل هذه الاسره او العائله من إهتمام وحنان ، فهو الاحب دائما و الاغنى بعواطف الاهل ولكنه ليس الاصح و الاسعد فى كل الاحيان.

إننا نرى انه فى مثل هذه الحالات من الصعب علينا تفسير هذه الظاهره ، و المتمثلة فى ان اكثر هؤلاء الاطفال ، نحن نطلقون عليهم بوحيدى أمه ، يعيشون فى محيط الاسره ، وتشملهم رعايا صحيه و طبيه و نفسيه ... الخ بشكل يستطيع ان يحسه كل منا وكأنهم فى رمش العين ، من الصعب علينا ان نراهم ضعافا عجافا شاحبى الوجوه معتلين صحيا.

وقد يكون للجو الذى يصطنع لحياة هؤلاء الاطفال اثره فى النتيجه فالتدليل و الافراط فى الدلع ، كذلك الافراط فى الرعاية ، تمثل أحد المؤثرات التى

تحول دون تربية الطفل على متطلبات ومواجهه الحياه ، بمعنى أخر لا يمكن من خلال هدا التدليل و التدليع ، تربية الصلابة فى الحياه و المقاومة عند الطفل

ومن ثم نحن نرى ان اكثر الاطفال الوحيدين ، قد يولدون بعد ان يتقدم العمر بالابوين ، ويمضى وقت طويل بين الاقدام على التمتع بنعمة الولد وبين الاحجام عن اتخاذ هذه الخطوة حرصا على بيت خال من ضجيج الاطفال وذهن خال من الهموم ، فما لاشك فيه ان لسن الابوين اثرهما على الطفل ، ولذلك فنحن نحس ان **هؤلاء الاطفال الذين يولدون من أم تجاوزت الثلاثين من العمر ، ولم تحمل وتضع من قبل ، وكذلك لاب أشرف أو تعدى الخامسة و الاربعين يختلفون عن الاطفال الذين يولدون لأبوين فى مقتبل العمر ، وهذا لا يعنى إننا نؤيد الزواج المبكر أو حمل الام المبكر من أب صغير السن فمثل هذه الظروف يحكمها العديد من العوامل**
قد تكون العوامل الاقتصادية تأتى فى مقدمتها لكن على العكس تماما فالقضية لا تنحصر فى العمره وحده حيث نرى فى بعض الاحيان ان الولاده فى سن مبكره (متقدمه) قد تأتى بعد عمليات إجهاض ، وبالتالى نجدها قد تؤثر فى مراحل سير الحمل و الولاده ، وفى ظروف الكائن الذى يحتويه أو يتضمنه الرحم ، ثم فى ظهور الوليد الى عالم الحياه .

ولذلك فنحن نرى انه ليس من باب الصدفه أن طبيب الاطفال الذى يرى

(يفحص) ضيفه الصغيـ ... مرة أن يبدأ بالسؤال عن ...يبه من خلال المرات التى حملت فيها أمه ، وعن حالته الصحيه أثناء الوضع فى كل مره ، لان مثل هذه المعلومات تعتبر موجها هاما فى البحث عن اسباب هذا الخلل أو ذاك فى صحه الطفل .

ان القرار الذى يتخذه الزوجان حول انجاب طفل واحد فقط ، قد يعكر صفو ومزاج الحياه الزوجيه ، وذلك من التخوف الدائم من حمل لا يرغبان فيه ، أولا يرغب أحدهما فيه أو حسب ما تتمناه أم الاب أو ام الزوجة . . . الخ من الامور و التى نراها أيضا ترتبط بالعادات و التقاليد ، خاصه كما أوضحنا مسبقا أن هناك بعض الاسر ترى ان الطفل الذكر غنيمه ، و البنت ضيفه لفتره من الوقت ثم ترحل وعليه فإن قرار وتدابير الحمل (من تناول الام الاقراص أو تركيب وسائل طبيه مانعه ، تدابير الزوج) و التى تتخذ طوال سنين عديده ، سوف نلاحظ حتما فيما بعد انها تؤدى الى النرفزة (العصبية) و التى سوف يتسم كلاهما بها ، فقد تظهر من الأم فى أحيان ، وقد تكون مغلوبة على أمرها أمام نرفزة الزوج فى أحيان أخرى ، ويطفو على جو الاسره حاله من الحزن و الكآبه بالاضافه الى الاضرار الطبيه المباشره التى تلحقها هذه التدابير بصحه الزوجين.

ان الحقيقة الهامه هنا التى يجب ان نوضحها ،
ان الولاده مره و احده في العمر لا تلائم طبيعه
المرأه من الناحية الفسيولوجية ،
وتكرار الولاده مرات عديدة (دون المبالغة) ،
مع فواصل بينهما تتراوح مدتها بين ثلاث سنين
وخمس سنين يساعد المرأه علي الاحتفاظ وتنا طويلا برونقها
ويجدد شبابها

و العكس تماما يحدث بالطبع فى حاله تكرار الحمل على فترات قصيره يضر بصحه الام ويضعفها ويجعلها أقل مناعه وعرضه لكثير من الامراض التى قد تكون فيما بعد أمراض مزمنه .

ولنعود مرة أخرى الى تربيه الطفل وحيد أبويه ، طبيعى اننا لا نستطيع ان نجزم بأن الاسس الثابته لتأكيد القول بأن وحيد أبويه محتوم عليه ان يكون ضحيه أخطائهما التربويه ، فإن أمثال هؤلاء الاطفال كثيرون فى العديد من العائلات وكلهم ، سواء كانوا بنين أو بنات يتربو تربيه صالحه جديره بالانسان السليم و المواطن الصالح .

ولكن هناك أيضا وللأسف مالا نحمد عقباه نتيجه ذلك الفيض من الحب الذى لا ينبض اتجاه الطفل الوحيد من الاباء و الامهات و الجد و الجده دون

عقل او منطق فالعاطفة و الحب الفياض هى الامور التى تحل محلها مثل هدا الحب قد يخدع مثل هؤلاء بشكل خفى ، وغادر و الذى نراه فيما بعد يحول الخير الى شر ، فنلاحظ ان ذلك الوضع الذى تخلفه وتشيعه هذه العاطفة الجياشة و الحب و التساهل و التدليل فى العائلة اكثر من اللازم اتجاه الطفل الوحيد يضر بصحه الطفل البدنيه و النفسية.

ولتوضيح أمثله واقعية مثل هذا التساهل و اللين و التدليل سوف نفترض ان هناك وضيه تقضى بان يكون تناول غداء هذا الطفل الوحيد فى ساعات معينه ، ولكن ماذا لو طلب مثلا هذا الطفل قطعه من الحلوى (أو فطيره - أو كيس من البطاطس .. الخ) وذلك قبل ساعة من موعد الغداء فمن الذى يستطيع ان يصده عن ذلك ، **وعليه وعليه فان الجنوح و الاختلال بالنظام الغذائى اليومى ، يؤدى شيئا فشيئا الى الاختلال فى غريزه الشهيه وبالتالى سلسله جديده من الاخطاء ، تمثل فى أعطائه بعض من الاطعمه الجديدة المقترحه ، أو اناره شهيته بملء ما تريد بالطيبات أو الاصناف التى لا تلائم تغذيه الاطفال**

ان كثيرا من عائلات اليوم ، خاصه تلك التى يوجد بها طفل وحيد ما رال لديهم كثيرا من المعتقدات السائدة ، وهو ان البدانة كلمه مرادفه مدلول هام للصحه ، وبالتالى نرى الام تسرف فى إطعام الطفل الى درجة ان يحدث لديه اختلال فى عمليات التمثيل الغذائى و الاشكال المبكره من السمنه ، وما

ينشأ عنها من عواقب ضارة مثل الثقل الزائد يؤدى الى تقوس الساقين كذلك عواقب ضاره تتعلق بالقلب و الاوعية الدموية ، وأحيانا قد تؤدى الى مرض الكبد و المراره وكذلك مشاكل فى القنوات المراريه.

ان كثيرا من الاباء و الامهات لايتمتعون بالصبر و الثبات أجل تقويه أطفالهم بصوره منهجيه بل الكثيرين يتصرفون ، وكأن للطفل نبات ضعيف في بيئه صناعية ، وبخاصه من لم يرزقوا الا بطفل واحد.

ان الملحوظة أو الظاهرة الهامه التى تستطيع ملاحظاتها ونعايشها هذه الايام ، تتمثل فى انه ما زال الكثير من العائلات لا يتمتعون بالصبر و الثبات من أجل تقويه أطفالهم بصوره كما سبق و أوضحنا فهم يقلقون إذا مرض الطفل في البيت ، ويشتد هذا القلق حينما يكون هذا الطفل وحيد أبويه

وعليه تمتد ملاحظاتهما لان نرى ان الخوف على الطفل من المرض يضطر الأهل الى التشديد فى وقايته من كل شئ من نفحه الهواء و المطر بل حتى من نسمه الهواء الطلق ، وكهذا **تراهم يبالغون فى كل شئ اتجاه ، فهم يحددون له ميعاد النزهه ومدتها ، ويثقلونه بالألبسه الدافئة ، ويمنعونه من ممارسه الالعاب والتمارين الرياضية ، ونتائج هذه الاد كلها معروفة ، النتيجة و التى فى انخفاض مستوى المناعه و لاستعداد للاصابة بالزكام وغيرها من الامراض.**

أن ما تطرقنا إليه مسبقاً يمضي الوالدين (الأب والأم) ولكن ماذا عن الطفل أن يشعر دوما بقلق الكبار علي صحته ، وتتعلق به شيئاً فشيئاً سمات التشكك بنفسه والقلق عليها، والاهتمام المفرط بمشاعره الخاصة، فها هو نراه يخاف فيما بعد من أبسط علامات التوعك ويتحمل الألم المفرط بصورة سيئة جداً، ونراه يبكي اتفه الأسباب بمعني أهم وشامل.

يحرم من أحد مباهج الطفولة وهو انعدام الهموم وحالة المرح

ولكن ماذا يعني ذلك..؟ وهذا ما سوف نتناوله الآن

الحرمان من مباهج الطفولة

ويــؤدي الأسراف والمبالغة في رعاية الطفل والعناية به إلي عواقب ضارة حيث أن الطفل قد تعود أن يعمل له الجميع ألف حساب وأن عليهم زن يعملــوا جمــيعاً ما ينبغي عليه أن حملوه أباهه ، وبالتالي نراه مستقبلاً ينشأ مكبل المبادرة خائر العزيمة.

وعــن إجتماعية الطفل الوحيد في معني أخر النمو الاجتماعي لهذا الــنوع مــن الأطفــال نــراه يتعذر عليه أن يندمج في الجماعة مع زملائه

فى روضة الاطفال مثلا ثم المدرسة ، ويكرر طبعه على طرفى النقيض بين مظهـر الانسـان الحـديث الدمث الاخـلاق العـديم الحيلة ، واللين العـريكة ، والميسر ، وبين مظهر المتبجح المغرور الواثق بنفسه ، وما اسرع ما يكشف به الاغراب فيه هذين الضعفين فيستغلونه فى الاول وبعاقبونه على الثانى .

بعكس هؤلاء الاطفال الذين ينشأون فى محيط الراشدين (اسره واعيه بأهميه التخطيط العائلى) عاده ما نراهم على مستوى جيد من التطور ، ولكنى الامر الغريب أيضا هنا ان هؤلاء أيضا لا يكونون دائما تلاميذ مجيدين حينما يلتحقون بالمدرسه ، حيث يأتى تخلفهم عن تقاعسهم وعدم انتظامهم وفقدانهم التدريب او المران على العمل ، بل وعلى أبسط مظاهر العمل ، كاارتداء الثياب الحقيقية واستعمال الفرشاة ولا يقتصر الاهتمام بتوجيه الاطفال نحو العمل على المربين ، بل يهتم الاطباء فى هذه الناحيه ، باعتبارها من المقومات الاساسيه فى صياغه شخصيه الفرد على نحو صحيح ، ويراعى فى هذا الشرط فى محيط الاسره التى يعيش فيها عدد من الاطفال ، حتى دون ان يكون للاهل المام بالنظريات التربوية ، وذلك ان الحياه نفسها هى التى تقودهم الى ذلك

انه من الامور الواجبه التى يجب ان ينظر اليها عند تربيتنا للصغار ، انه يجب على الكبار مساعده الصغار وكل يقدم العون للآخر ، ويقوم بجزء من الواجبات او الالتزامات المنزليه ، ومن خلال نمط هذه الحياه ، تنغرس فى

الاطفال الصغار ، عاده الامثال على تقديم وإرادة الاهتمام بالأهل و الرغبة فى نفعهم.

وإذا أقتصرت معاملة الطفل بالين و التساهل و العاطفة الجياشة ، وبصورة دائمة فإن ذلك لا يساعد فى العاده على تطوير وترقية الجهاز العصبى بشكل سوى ، ويكون لاقتران المبالغة فى اللين مع المبالغة فى الشدة تأثير عنيف على الحاله النفسية ، وفى كثيرا من الاحيان تأخذ التقسية هذا الاتجاه بالذات.

وفى أحيان أخرى يحل أو يزهق ولا يطيق الابوين من تقلب اهواء ومظالب الطفل التى لا نهاية لها ، وفى أحيان أخرى نرى تدخل من جانب المحيطون بالابوين بنصائحهم ، فى أخر الامر ، وأنه قد حان الوقت لتحقيق شئ من الانضباط ، وعلى أي حال تجرى خلال ذلك ، أحداث تعكر جو الاسره حينما يحدد الغضب الى تأنيب الطفل أو معاقبته ، أو يحدد النوم او الشفقه الى استرضائه وتعديله.

وطبيعى ان الطفل فى هذه الحاله لا يحتفظ بتوازنه ، بل سوف نجده تحدث لديه أيضا انفجارات عصبيه مفاجئه (انفجارات) تبدل وتعكر المزاج.

ان تربية الاطفال فن يحتاج الى المعرفة و العمل و الحب
اما اتقان هذا الفن فيحتاج الى الممارسه العملية فقط

نصائح هامه نحو تخطيط أفضل للعائلة

وفى ختام حديثنا عن موضوعنا الخاص بتخطيط أفضل للعائلة نسوق **بعض النصائح الهامه التى تفيد فى تخطيط العائلة ومنها.**

* ان الاخطاء التى يقع فيها الابوان أثناء تربيه الطفل الاول ، تضحح أثناء تربيه من يولد بعده.

* إذا لم تتوافر لهما هذه الامكانيه فإن شعورا بعدم الرضى يلازمهما فى الاعماق ، لذلك على العمل على إنماء هذه الامكانيه باستمرار.

* ان جميع الازواج تقريبا الذين لم يرزقوا الا بطفل واحد يشعرون بالندم حينما يتقدمون فى السن ، كما تذكروا انهم حددا عدد أفراد الاسره المناسب

حيث لم يصفوا فى الوقت المناسب الى نصائح المتخصصين فى طب الاطفال.

* عليهم ان يتوقعوا مفاجاه من جانب وحيدهم.و التى يلقيها عليهم بطريقة عفويه (أريد أخا أو أختا)

* على كلا الابوين مراعاه الحاله المزاجية و النفسية للطفل الوحيد عندما يعود من زيارة أسره كثيرة الاطفال ، نتيجة حاله الاسى و الحزن لان وضعه وحيدا يختلف عن الاخرين -ولا يستبق فى هذه الحاله ان يشعر الوالدين ببعض الحزن -وعليه يجب أن يكونوا مهيايين لمثل هذه المفاجاة.

* يزداد هذا الشعور الخاص بالاسى و الحزن لانه وحيدا ، حينما يبلغ سن المراهقة ، فتصبح حاجته ملحه إلي وجود أخ أو أخت بجانبه ، فتشاركه فى الامانى و الافكار و الاحاسيس.

* يجب ان يعلم الابوان ان وجود الاخ أو الاخت أقرب الاصدقاء الينا طوال الحياه.

* انه ليس العبث ان كل تحالف انسانى يقوم على اساس رابطة وثيقه يعقدها الاختيار لا الإجبار ويسمى (تحالفا أخويا) أو أخاء أو تآخيا.

• و أخيرا يجب الا يعتقد الابوان أو حتي نحن نعتقد انه من

الحب و الرحمه و الحكمه

أن يحرم طفل من الاخوه و الاخوات

فإن في هذا حرمانا له ، وللأبوين أيضا

من افراح لا تجود الحياه بمثلها

لا في الحاضر ولا في المستقبل



الفصل الثالث

لكي يولد الطفل صحيحا

- لكي يولد الطفل صحيحاً.
- ولاده الطفل المريض.
- الأمراض الخلقية.
- المراقبة الطبية للوالدين.
- حجم الطفل ووزنه.
- الهيكل العظمي للطفل.
- تأثير الكحول في الأم علي الطفل.
- الخوف قبيل الولادة.



الفصل الثالث

لكي يولد الطفل صحيحا

كان الرأى السائد فى الاوساط العلمية منذ وقت طويل ان الجنين يعيش مرحلة وجوده فى الرحم معزولا عن جسم الام.

ولكن العلماء اثبتوا الان عكس ذلك حيث ان الجنين والام وحده تامة كما اثبتت لهم الابحاث ايضا انه يمكن للجراثيم و الفيروسات و المواد السامه و الكحولية وبعض الادوية ، ان تنتقل من الام الى الحنين حيث ان لهذا كله تاثيره الضار فى الكائن الجديد جنينا فطفلا . وتكون الاشهر الثلاثة الاولى من الحمل غاية فى (الحساسية) ففيها تتكون أعضاد الجنين . وتبدأ جزئيا بالقيام بوظائفها ، ولهذا يكون تأثير العوامل المرضية أشد خطرا فى هذه المرحلة .

وتدل تجارب الاطباء على ان النساء يلجأن فى اكثر الاحيان الى تعاطى الادوية أقراصا خاصه أثناء الصداع او الارق او الشعور ببعض الاضطرابات او لمنع الحمل قبل ان يبدأ او وقفه اذا بدأ ، وانهن فى أغلب الحالات « يصفن» لانفسهن الدواء نوعية و كمية ـ من دون استشاره الطبيب .

ولاده الطفل المريض

وقد يولد الطفل مريضا بسبب بعض الادوية و العقاقير التى تكون الام قد تعاطت أثناء الحمل (او قبل بدايته) دون اشراف الطبيب ومنها : البنسلين و التتراسيكلين و الاوروميسين وحامض البارامينوسالسليك و الاسبيرين و الاميدوبيرين و الكينين و مستحضرات السلفا وغيرها . ولا تحدث على العموم يجب أيضا للحقيقه ان هذه الادوية ولا تحدث وحدها تاثيرا ضارا على الجنين . فقد ظهر ان ما يصيب المرأة الحامل من سوء التغذية (وبخاصه نقص الفيتامينات) و التسمم الشديد من أمراض شتي أثناء الحمل او قبله (ولا سيما الامراض التى اهمل علاجها او كانت طريقة علاجها غير صحيحة) او من معالجة باشعه (X) خلال وقت طويل - كل ذلك غالبا ما يترك آثاره في الوليد القادم وقد يؤدى فى احيان كثيره الى الاجهاض او الخداج طفل مبستر أو طرح الوليد ميتا . وقد يولد شائها ناقص الخلقة ، أو مؤوفا باعتلال داخلى ويكون الاطفال فى هذه الحاله الاخيره ضعافا مصابين بمختلف أنواع الاختلال فى التمثيل الغذائى ، وينشأون فى مستوى عقلى متخلف عن أترابهم ويعانون من انحرافات شتى فى التطور الجنسي.

الامراض الخلقية

لقد دلت الابحاث العلمية مؤخرا على ان نشوء الامراض الخلقية مرهون بوضع الابوين . وزوضح العلماء ان امراض (البول السكرى) و الغدة الدرقية

و الادمان على الخمر تؤدى الى اختلال الوظيفة التناسلية عند الرجال ، وتضر بمستقبل الذرية . ومن الخطير جدا ان يتعاطى الازواج المشروبات الكحولية أثناء الحمل أى عند لحظة الاخصاب أو فترة بدء الحمل.

ولكن ليس معنى هذا كله ان المرأة التى تريد أن تصبح أما يحرم عليها أن تستعمل شيئا من الادوية ، وان الابوين ايضا يجب ان يحرما من الاطفال اذا كان كلاهما او احدهما مصابا بمرض .

المراقبة الطبيه للوالدين

المراقبة الطبية قد برهنت على ان الرجال و النساء المصابين بمختلف الأمراض ، والذين عولجوا بانتظام تحت اشراف الطبيب ، ولد أطفالهم ، كقاعدة ، فى غاية الصحة . ومما لاشك فيه ان على الازواج ، اذا كانوا بسبيلهم الى انجاب الاطفال

١ ـ ان يعنوا كثيرا بحالتهم الصحية

٢ ـ الايتعاطوا شيئا من الادوية و العقاقير (بناء على تقديرهم الخاص) دون استشارة الطبيب ،

٣ ـ وان يجتنبوا كل امر يمكن ان يكون له تأثيره مؤذ على الجنين وعلى الطفل.

ولا شك أول النظر ان اهمال هذه الوصايا ينطوى على مغامرة كبرى بمستقبل الاسره ، وقد تكون عواقبها قاسية علي الاباء و البنين فى آن واحد .

وتتوفر للام فى اشهر الحمل الامكانيات المناسبة للتأثير فى الطفل قبل ان يرى نور الحياة الا انه هناك مجموعة من الاسئلة نراها فى العاده تشغل بال جميع النساء الحوامل تقريبا فيتعلق بشروط غذائهن

١ ـ التى منها الى ايه د رجة يكون للطريقة التى تتغدى بها الام تأثير على الطفل ؟

٢ ـ وهل يساعد وفرة الغذاء الذى تتناوله الحامل علي نمو الطفل ؟ (هذا الاعتقاد شائع بين اكثر عامه الناس) .

حجم الطفل ووزنه

ان حجم الطفل ووزنه فى الظروف الطبيعية على ارتباط وثيق بحجم المشيمة ووزنه . وتتوقف مقاييس هذه المشيمة على

١ ـ الموضع الذى تتخذه البيضة داخل الرحم

٢ ـ ثم على عدد الاوعية الدموية للطفل فى داخل هدا الجدار

٣ ـ حجم هذه الاوعية .

ولا دخل لغذاء الام فى هذين الامرين . وليس هناك من فائدة ترجى من اقبال كثير من النساء الحوامل على الاكل بشراهة يحدوهن الامل بهده الطريقة المثلى فى ولادة طفل سمين ضخم . فقد اثبتت التجربة ان الوليد الذى يكون متوسط وزنه عند ولاته حوالى ٣٠٠٠ جرام

يعنى حوالى ٣ كجم ينمو بصورة أفضل ، ويزداد وزنه بصورة طبيعبية ، بل حتى المواليد « الصغار الحجم » الدين يولدون اصحاء ولكن متوسط ورنهم اقل من ٣٠٠٠ جرام ينمون ايضا بصورة طبيعية فى اكثر الحالات . اما الاطفال الذين يزيد وزنهم على ٤٠٠٠ جرام ، فلا يظهر لديهم خلال

وعلى العكس تماما نحن نرى ان هناك تطرف اخر يحدو اليه خوف المرأة التى لها حوض ضيق من ان تلد طفلا كبير الجسم ، فتسرف فى تقنين وتقليل طعامها الى درجة الجوع و الهزال وتكون نتيجة ذلك ان تصبح على درجة كبيرة من الهياج العصبى ، ويلازمها شعور دائم بالكآبة واحسن حل فى كل الاحوال المذكورة هو استشارة الطبيب المولد بخصوص التغذيه ،عدم اجراء « تجارب » على الذات الاسابيع الاولى ميل للنمو وزيادة الوزن ، ويدركهم بسرعة من ولدوا باوزان أقل ، وبالاضافة الى ذلك يجب الانتباه الى ان المبالغة و الزيادة فى تغذية المرأة الحامل تؤدى الى البدانة ، وتؤدى غالبا الى تعقيد سير الحمل وعمية الوضع ،والامر الذى قد يكون سببا فى ضعف النشاط أثناء الولادة .

الهيكل العظمي للطفل

وبالاضافة الى حجم الطفل فان تطور هيكله العظمى ، وبخاصه عظم الجمجمة ، له أهمية كبيرة بالنسبة للوضع . ولهذا يجب ان يعرف الطبيب نسبة التأثير المباشر الذى تتركه هذه الوجبة الغذائية او تلك ، مما تتناوله المرأة الحامل فى تطور الجهاز العظمى للجنين . وافضل ما يلائم المولود المنتظر ان تتبع الام اثناء الحمل نفس نظام غذائها المختلط العادى الذى كان يشعرها فى الاحوال الاعتيادية بأنها فى صحة جيدة وعلى المرأة الحامل التى تتمتع بصحة جيدة بل على العكس عليها ان تزيد المقادير التى تتناولها من

الخضروات و الفاكهة لضمان حين عمليه التمثيل الغذائى بصورة صحيحة .واما فى الاشهر الاخيرة من الحمل ، فعليها ان تقلل من استعمال الملح فى الطعام ، لتفادى احتمال ظهور تورم الانسجة ، مما يؤدى الي عسر الولادة.

ويمكن استدراك النقص فى الخضار و الفاكهة الطازجة خلال فصلى الشتاء و الربيع باستعمال الفيتامينات التى تنتجها صناعة المستحضرات الطبية لوقاية المولود من مرض الكساح . وعلى الحامل ان تتقيد بنظام التغذية و الراحة ،و التنزه فى الهواء الطلق باكثر ما تستطيع.

ويستحسن للحامل ان تستعمل فيتامين (D) بمعدل ١٠٠٠ ملجم - ٢٠٠٠ ملجم وحده يوميا ، وذلك خلال الاشهر الاخيرة من الحمل ، وبخاصة اذا صادفت هذه الاشهر فى فترة الخريف و الشتاء ، على ان يجرى الاستعمال بناء على ارشاد الطبيب المختص ايضا.

ويرى كثير من الباحثين ان اشباع جسم المرأة الحامل بفيتامين (D) اذا لم يساعد فى الوقاية من الكساح كليا ، فانه يؤدى الى تخفيف سير المرض و الشفاء منه بسرعة . ومن الضرورى جدا حركتها فى اعتدال لان المبالغة فى السكون ، و الركون الى نمط من الحياة قليل الحركة ، يؤديان الى تكدس الشحم فى جسم الجنين .

ومن المفيد عند بداية الشهر السادس من الحمل استعمال الحزام الذى تستعمله المرأة فى الحالة العادية لشد البطن ، فانه يطلق للحامل الحرية فى الحركة وبخاصة المشى ، ويساعد فى تصحيح وضع الجنين داخل الرحم.

تأثير
الكحول في الام و الطفل

و السؤال الذى يوجه كثيرا الى طبيب امراض النساء و التوليد يدور حول تأثير الكحول فى الام و الطفل . وقد اشرنا الى ان كل السموم التى تدخل جسم الام لها تأثيرها المباشر فى الجنين ، وبالتالى على الطفل المنتظر . فمن المعروف جيدا أنه ومنذ زمن بعيد ان الكحول و ادمانه و هو السم زعاف ومصدر ضرر عظيم ، ويكتشف العلم كل يوم معلومات جديدة عن الدمار الذى يحدثه الخمر فى جسم الانسان . وعلى المرأة أن تمتنع بصورة قاطعة عن تعاطى المشروبات الروحية أثناء الحمل حفاظا على الطفل.

وليس الادمان على الخمر بل حتى المقادير القليلة من المشروبات الكحولية او الامراض التى تصيب المرأة أثناء الحمل ، يكون لها شكل من أشكال التأثير في تطور الجنين و الحالة الصحية للطفل .

وقد يؤدى الى اصابته بمرض وهو فى الرحم او الى تغيير سير الحمل و الولادة ، فى بداية النصف الثانى من فترة الحمل ، فيحدث الإجهاض او الخداج (الطفل المبستر) او الاختناق او تتأذى جمجمة المولود .

وتأتى اخطر التأثيرات من الامراض المعديه كالانفلونزا ، والتهاب القصبات الهوائية ، (الحصبة الالمانية) و التهاب اللوزتين الحاد ، وتأزم الالتهابات المزمنة كالتهاب نخاع العظم (Osteomyelitis) ، و التهاب الجيوب ، والامراض التناسلية ، وغيرها ، وقد تنتقل الى الجنين بعض الامراض مثل اليرقان المعدى وداء المصورات الذيفانية (toxoplasmosis) ... الخ فيولد الطفل مريضا .

ويجب الانتباه بصوره خاصة الى بعض الامراض المعدية الخطيرة مثل السفلس (الزهرى - السيلان) و التدرن الرئوى وامراض تدخين السجائر أو (الشيشه) التى زاد استخدامها بين النساء ، من حيث تأثيرها فى الجنين فان السفلس ينتقل من الام الى الطفل بسرعة كبيرة . وفى غالبية الحالات يموت الجنين خلال الاشهر الاولى من الحمل، وحتى اذا ما ولد الطفل (ميسترا) فان عدوى السفلس تضع حياته المقبلة فى مهب خطر عظيم .

ولا ينبغى فى الوقت نفسه ان ينظر الى اصابة الجنين بهذا المرض كان الامر داء ليس له دواء ، فان اصابه الام بالسفلس حتى فى اخطر ادواره يمكن ان يشفى بالمعالجة على ان تنفذ جميع وصايا الطبيب بكل دقة وصدق حتى نهاية الحمل .

ومن البديهى ان رغبة الرجل المريض بالسفلس (بالزهرى أو السيلان) فى انجاب الاطفال يجب ان يرجأ تحقيقها الى ما بعد الشفاء التام .

و المصدر الخطيره لعدوى الطفل بالتدرن الرئوى يكون فى من يحيط به من المصابين بهذا المرض اضافه الى الجو المحيط من رائحة الدخان المنبعث من المدخنين الذين بجواره سواء الاب أو الام او الاقارب . ولا خوف من انتقاله اليه بطريق الوراثة . ان المشيمة تحول دون انتقال عصية التدرن من الام الى الجنين.

ومن هنا تتوفر الامكانيات لحماية الطفل من المرض . ويبقى الاطفال الذين ولدوا لامهات مصابات بالتدرن الرئوى محافظين على صحتهم على ان ينقطع اتصالهم عقب الولادة بكل من يحمل عصيات هذا المرض.

وتقضى حالة الوضع من المرأة توترا شديدا فى القوى الجسمانية و البدنية **ولكن الاعراض عن العمل و القيام بالاعمال المنزلية اليومية و بالنزهات العادية بسبب الحمل ، من اجل ضمان « الهدوء التام» يعتبر امرا غير سليم البتة . فقد دلت التجارب على ان الولاده تكون اسرع و اسهل بين النساء اللواتى يأخذن فى حياتهن باسلوب نشيط حتى نهاية مدة الحمل . ويكون** للحركة المنتظمة ، وبخاصة المشى ، أهميه كبيرة فى تهيئة المرأة الحامل لمواجهة فترة الولادة التى تتطلب توتر كافة القوى البدنية و المعنوية.

الخوف قبيل الوضع

ومن المستحسن فى هذا المجال ان تطرح مسأله الخوف الذى يشعر به بعض

النساء الحوامل قبيل الوضع ، فان بعض الحائرات العزيمة منهن او دوات المزاج العصبى ، كثيرا ما يطلبن التخدير او استعمال الوسائل الصناعية أثناء التوليد التوليد ، ولا شك ان لهذه المسألة اهمية مبدئية بالنسبة للام و الطفل فى آن واحد ، فمن الواضح ان الولادة الطبيعية احسن طرق الولادة واسلمها ، وقد احرز الطب فى بلادنا نجاحا كبيرا فى ميدان الوقاية النفسية وكان عونا للنساء على الولادة الطبيعية .

و الام التى تستمد من ادراكها لمسؤوليتها عن الطفل ، قوة الصبر على عملية الولادة ، تستحق اعمق الاحترام . وما اشد سعادة هذه الام اذا تسمع الصرخة الاولى التى يطلقها الوليد فى لحظة ولادته، فانها ستحتفظ الى الابد بذكري مشاعر اليسر و السعادة ، وان هذه المعاناة لها أهمية عظيمة بالنسبة لشعور الام .

ويعتبر نظام حماية الامومة و الطفولة فى معظم البلاد المتقدمة من احسن الاشكال تقدما فى العالم لعناية الدولة بالام و الطفل ، الذى يتيح ولادة طفل سليم وصيانة حياة وصحة الام ، فان الولادة تتم فى مستشفى التوليد سواء كانت الام تعيش فى مدينة كبيرة او فى قرية نائية ، وتقدم لها كل الخدمات الطبية الكفوءة بصورة مجانية ويراقب الاطباء فى مراكز الاستشارات النسلائية ومستوصفات الاطفال ، سير الحمل ، ثم نمو وتطور الطفل من ساعة ميلاده حتى يبلغ من السن حوالى من عمره

بالاضـافة الى هذا فقـد سـاهمت بعض الدول ومـنها ج . م .ع فى سن بعض القوانين التى تضمن للام العامله حسن الرعاية لاطفالهم فقامت تطبيق القانون الخاص بعمل النساء الحوامل ، ومنحهن اجازة الوضع فى وقتها كما تقوم على نطاق واسع فى مثل هذه الحالات بتقديم الارشادات الصحية و الثقافية الطبية المبسطة ،رعوده الزيارات المنزلية وتقنين نظام القابله وتتخذ الترتيبات اللازمة لارسال المرأة الماخض الى المستشفى .

ويقـضى المولود الجديد اسبوعه الاول أو الاقل إذا كانت الولاده طبيعية الذى بدأت فيه مسؤولياته الحياتية فى المستشفى الخاص

وتقوم المستشفيات الخاصه بالولاده باعداد كل ما ينبغى عن حاله الطفل الجديد : مولده ، وحالته الصحية ، ويوم مغادرته المستشفى ، ومن الضيوف الاوائل الذين استقبلهم بيت المولود ، فيما بعد طبيب او طبيبة الذى يستلزم به الام وترتاح اليه او بعض الاحيان المستوصفات الحكومية ، وتراقب صحته ، وتعالجة فى المنزل اذا دعت الضرورة لذلك ، او ترسله الى المستشفى ، وعلى الام ان تتبع كل الارشادات التى تتلقاها من الطبيبة وبالاضافة الى اطباء الاطفال المبتسرين فى كل مكان هناك من الاطباء المختصين بامراض الاطفال الذين منهم الجراحون وجراحو العظام و اطباء امراض الفم و الاسنان و لاذن و الحنجرة و العيون و الاعصاب ، واطباء الرياضة العلاجية



الفصل الرابع

مراحل النمو البدني والعصبي للطفل

- مراحل النمو البدني والعصبي عند الطفل.
- الخصائص الجسمية الخاصة بالطفل.
- العام الثاني في حياة الطفل الوليد.
- المرحلة الرابعة بسن روضة الأطفال.
- تطور الهيكل العظمي.
- مرحلة المراهقة.



الفصل الرابع

مراحل النمو البدني و العصبي النفسي عند الطفل

مقدمه

تبدأ حياة الطفل ، ويبدأ تطوره ونموه ، منذ لحظة الحمل وليس لحظة الولادة . ويبدأ الحمل عندما يتم تلقيح البويضة من قبل الحيوان المنوى . وتنمو البويضة الملقحة - اى الجنين - فى تجويف الرحم . ولهذا فان المرحلة الاولى من النمو ، وقدرها تسعة زشهر ، تسمى بالمرحلة الرحمية ، اى التى تمت داخل الرحم.

وتسمى ثمرة الحمل (البويضة الملقحة) حتى نهاية الشهر الثالث بالجنين ، أما من الشهر الثالث لتطوره فى الرحم وحتى لحظة الميلاد فتدعى (بالحمل) ، ويستمد الجنين حاجته من الغذاء و الاوكسجين من دم الأم عن طريق أوعية الموجودة بالمشيمة، وفى آخرو الشهر التاسع يأتى اوان الوضع ويولد الطفل ، حيث تبدأ مرحلة جديدة فى النمو و التطور - خارج الرحم ، وتستمر هذه المرحلة حتى سن ثمانية عشر عاما (سن الرشد) او المراهقة.

وتنقسم مرحله الحياة خارج الرحم التى تمتد من يوم الولاده حتى سن

الى : ست مراحل جزئية أو فترات .

الفترة الاولى (الوليد)

من ساعة الولادة حتى نهاية الشهر الاول .

المرحلة الثانية (الفترة الثانية) (الرضيع)

من نهاية الشهر الاول حتى نهاية العام الاول

المرحلة الثالثة (الفترة الثالثة) (الفطيم)

من السنة الاولى حتى السنة الثالثة من العمر ، وهى أيضا مرحلة دار الحضانة .

المرحلة الرابعة (الفترة الرابعة) (سن روضة الأطفال)

من السنة الثالثة حتى السنة السابعة من العمر .

المرحلة الخامسة (سن المدرسة الابتدائية)

من السنة السابعة حتى السنة الثانية عشرة من العمر .

المرحلة السادسة (سن المدرسة الاعدادية ـ الثانوية)

من السنة الثانية عشرة حتى السنة الثامنة عشرة من العمر .

الخصائص الجسمية الخاصة بالطفل

ويكون للجسم فى كل مرحلة من هذه المراحل السابقه عدد من الخصائص التركيبية و الوظيفية تحتاج الى ظروف شتى فى النظام اليومى ، وفى العناية ، و التغذية و التربية.

وتعتبر المرحلة الاولى (الوليد) و الثانية (الرضع) من اصعب المراحل فى حياة الطفل ، ويشغلان طيلة السنة الاولى من حياته.

ففى المرحلة الذى يكون فيه الطفل وليدا تظهر عيوب النمو ، و الاصابات المختلفة عن الولادة فى مختلف الاعضاء (كاختلال الدورة الدموية فى المخ الى درجة النزيف فى داخل الجمجمة ، وكسور العظام ، وتمزق العضلات و الاعصاب الطرفية وغيرها) و الاطفال الذين لا يزالون فى العام الاول من حياتهم يصابون بسرعة بالتسمم الجرثومى فى الدم، وبالامراض الحادة فى المعدة و الامعاء ، والتهاب الرئة ، و الامراض الجلدية و الكساح وغيرها من الامراض.

وتدل الحياة دوما على انه مهما دأب الابوان على التنظيم، ورعاية الطفل وتغذيته بصورة صحيحة فى السنة الاولى من عمره وكذلك تربيته ، فانهما عادة ، لا يملكان من الاستعداد الا قليلا للاحاطة بهذه الامور . وتملى الناحية الاخيرة ضرورة ذكر المعلومات بتفصيل أكثر حول الطفل فى العام الاول من حياته .

العام الثاني في حياه الطفل الوليد (بدايه دوره الفطام)

ومنذ بداية العام الثانى من عمر الطفل (بداية دور الفطام) يأخذ النمو فى الابطاء بشكل ملحوظ ، وتجرى الزيادة فى الوزن و الطول بشكل ابطأ مما تجرى فى العام الاول ، وتتقوى أعضاء الطفل فى هذا الدور ، وتزداد قدراتها على العمل ، كما تتطور وتقوى فى هذا الدور ، وتزداد قدراتها على العمل ، كما تتطور وتقوى عضلاته وهيكله العظمى ، وينبت له العشرون سنا اللبنية كلها ، وتصبح القناة الهضمية أقل حساسية وقابلية للتخدش ، ويشتد نشاط الانزيمات الهضمية أيضا ، وتتطور الحالة النفسية بسرعة.

ويصبح الطفل الذى بلغ الثالثة من عمره قادرا على ان يمشى بصورة جيدة ، وان يتكلم في ترابط ، ولكنه يحتاج فى فى هذه السن الى الرعاية اليقظة

بشكل خاص ، ذلك أن وعيه لما فى المحيط الذى يعيش فيه من الاخطار لم يبلغ درجة الاكتمال ، على الرغم من المستوى الجيد الذى بلغه مهارته الحركيه (كالمشى و الركض و التسلق) ولهذا غالبا ما توقعه نزواته فى مغامرات قد يصيبه منها اذى كبير (كالرضوض و السقوط من النوافذ و السلالم) .

ان كثير الامراض المعدية انتشارا بين الاطفال وهم فى سن الفطام هى أمراض جهاز التنفس الحادة ، و الحصبة ، والسعال الديكى ، و الحماق و الزحارو (مرض الدوسنتاريا) . و التهاب الكبد وغيرها . ويعود ذلك الى زيادة احتمالات العدوى بسبب اتساع نطاق المخالطة ، واستنفاذ المناعة الخلقية (المناعة اتجاه الامراض المعدية) .

المرحلة الرابعة
سن رياض الاطفال

وهى المرتبطة بسن رياض الاطفال يأخذ جسم الطفل فى التوطد ، وينمو ويتوثق هيكله العظمى وعضلاته ، على الرغم من ان نموه يكون ابطأ ، ويبدأ عنده فى نهاية هذه المرحلة او الفتره الاسنان اللبنيه ، وتتلامس حياته بحياة

الراشدين اكثر فاكثر ، فينجذب اليها ، ويتأثر بها ، **وفى هذه السن تحدث بسهولة بعض الاصابات ، نتيجة لعدم توفر الخبرة ونقص الرقابة ، ولابد فى هذا الحال من تنظيم صحيح للوسط الذى يعيش فيه الطفل ، وتوسيع عناصر الخدمة الذاتية ، و العناية بالتربية العملية.**

ويستوجب **مستوى التطور العقلى** فى هذا الدور ان يكون الطفل على استعداد للالتحاق بالمدرسة ، كذلك يميل الاطفال فى هذه السن كثيرا الى الرسم ، و التشكيل بالصلصال ، وكتابة بعض الحروف و الكلمات ، بل حتى قراءة بعض الكلمات و العبارات القصيرة.

وفى هذه السن تكثر (**اصابات الاطفال**) بالامراض المعدية ، ولكن الاصابة تكون خفيفة ، وتحدث من دون مضاعفات الا فى القليل النادر من الحالات ، الا ان النمو السريع للنسيج اللمفاوى و اكتمال تكوين الجيوب الانفية مما يزيد فى احتمالات اصابتهم فى هذه السن بالتهاب اللوزتين الحاد و التهاب اللوزتين التقيحى و التهاب اللحمية و التهاب الجيوب (***sinusitis***) وغيرها من الامراض التى يعتبر اكثرها من مضاعفات الامراض المعدية الفيروسية الحادة فى جهاز التنفس او من الاصابة بالبرد الشديد.

تطور الهيكل العظمي

ويتطور بسرعة الهيكل العظمى عند الاطفال الذين تتراوح اعمارهم بين السابعة و الثانية عشرة ، وهى سن المدرسة الابتدائية ، كما تشتد قواهم العضلية . وتستبدل الاسنان اللبنية بالاسنان الدائمة ، وينتقل الطفل فى هذه المرحلة من البيئة المنزلية او بيئة روضة الاطفال الى الحياة المدرسية ، ويستوعب خلال ذلك المهارات اللازمة للعمل ، ويزداد اختلاطه بعدد كبير من الاطفال الراشدين ، ويعظم اهتمامه بمعرفه الطبيعة . وتقليد بعض زملائه فى محاوله اتقان بعض المهارات الاساسيه للالعاب الرياضيه المختلفة

وتندر فى هذا السن الاصابة بالامراض المعدية او بغيرها من الامراض ، او يصبح سريانها اخف اذا وقعت ، واكثر ما يصاب الاطفال فى هذه المرحلة من العمر بامراض القنوات المرارية ، اما امراض القلب و الاوعية الدموية (بينهما الروماتيزم و ارتفاع او انخفاض ضغط الدم وما اليها) فانها لا تحدث الا قليلا . كذلك ان يتم التعاون بين كلا من البيت من خلال الوالدين و المدرسه من خلال اتباع التعليمات فى الصحه السليمه واتباع العادات الصحيه القويمه التى تقلل من هذه الاصابات

مرحلة المراهقة

:وتتميز هذه المرحلة (مرحلة المدرسة الثانوية) - وهى بين الثانية عشرة و الثامنة عشرة من العمر - بأنها مرحلة يجرى فيها النمو بسرعة نلاحظها جميعا، فيعاد تكوين جهاز الغدد الصم بدرجة كبيرة، وتترسخ وظيفة الغدد التناسلية ، و الغدة الدرقية و الغدة النخامية ، وتبعا لهذا قد يطرأ شئ من الاختلال على التوازن الوظيفى لهذه الغدد عند بعض المراهقين ، وتختلف كثيرا فترة بدء البلوغ (أى النضج الجنسى) لدى الاطفال وذلك بحسب الجنسية و الجنس ، وبحسب خصائص المراهق الشخصية و الظروف المناخية و غيرها ، وتكثر فى هذه السن اختلالات الغدد الصم (أمراض الغدة الدرقية ، البدانة ، وما اليها) ويزداد انتشار العصاب فى الوعية الدموية ، وقد يحدث اختلال فى التناسق الجسدى و انحناء فى العمود الفقرى وقصر فى البصر وشعور بالاجهاد وغير ذلك.

:

ويتطور الفكر التجريدى بسرعة عند المرهقين بين الخامسة عشرة و الثامنة عشرة من العمر . ويبدأ اهتمامهم بالجنس الاخر.

ويكون لاعادة تنظيم الجسم التي يقضينها البلوغ او النضج الجنسى تأثير في المراهق وفي حالتة الصحية وفي سلوكه ، **ويحتاج المراهقون الى موقف خاص تأخذ به الاسرة تجاههم ، ومعاملة خاصة في داخل المدرسة وفي خارجها ، وليس تقدير ما يتصل بالمراهقين من سلوك وتطور ومظهر صحى من القضايا اليسيرة على الطبيب أيضا ،.**

ومن مظاهر هذه المرحلة ايضا ظهور البثور (التى نسميها «حب الشباب») وتبدل الثديين واختلال دورة الطمث (عند الفتيات) ومرض الغدة الدرقية ، واختلال الوظيفي وغيره من الاختلالات في جهاز القلب و الاوعية الدموية . ويكون للامراض التي تبدأ في سن متقدمة ، مظهرها الذى يجنح الى الشدة و التأزم اذا اصابت الاحداث و المرهقين (ومنها اختلال التناسق الجسدى وضعف البصر و السمع و التدرن و الروماتيزم و الوهن الوعائى و العصاب وغيرها) .

كذلك فان خصائص جسم الكائن الانسانى طفلا وحدثا ثم يافعا وفي كل الاعمار ، تحتاج الى نظام يومى للغذاء تلحظ فيه الفوارق بين الافراد ، والى تغذية وتربية ورقابة طبية على نمو الجسم وتطوره في هذا الطريق المعقد الذى يمتد بين الولادة و البلوغ .

ولا ينبغي الجنوح الى الاستنتاج من خصائص مراحل العمر عند الاطفال ،



الفصل الخامس
لماذا يمارس الشباب الرياضة

- خصائص كل من الطفل الوليد والرضيع.
- خصائص تطور جسم الطفل الوليد.
- خصائص الطفل الوليد.
  - الجلد
  - طبقة النسيج الشحمي تحت الجلد.
  - الهيكل العظمي.
  - العضلات.
  - التنظيم الحراري.
  - أعضاء التنفسي.
  - القلب.
  - القناة الهضمية.
  - جهاز البول.
  - الجهاز العصبي.
  - الوظائف الدفاعية.
  - الوزن والطول.
- مظاهر تطور الطفل في عامه الأول
  - في أواخر الشهر الأول.
  - الشهر الثاني.
  - الشهر الثالث.
  - الشهر الرابع.
  - الشهر الخامس.
- حركات الطفل من الشهر السادس وحتي الثاني عشر .
- الطفل (المبتسر) (ناقص النمو) .



الفصل الخامس

خصائص كل من الطفل الوليد و الرضيع

خصائص تطور جسم الطفل الوليد

يجرى نمو وتطور الاطفال الذين ولدوا أصحاء بصورة طبيعية فى الظروف التى تتوفر فيها التربية الصحيحة و العناية المنظمة الصحيحة.

وتتحدد خصائص نمو جسم الطفل وتطوره من خلال تربيته و العناية به وارضاعه فى العام الاول من حياته ، ومن الخطأ ان يعتبر الطفل نسخة مصغرة من الانسان الراشد لان جسم الطفل مختلف تماما من حيث البنية و الخصائص الوظيفية لاعضائة الداخلية ، ولنتحدث عن هذا بالتفصيل:



ان العام الاول من الحياة ينطوى على مسؤولية كبيرة ، لان الاساس بالنسبة لصحة انسان المستقبل ولتطوره البدنى و الذهنى يوضع فى هذه المرحلة من العمر.

ومنذ لحظة الولادة ، وانقطاع الحبل السرى تنقطع الصلة المباشرة بين الوليد وجسم الام وتبدأ مرحلة الحياة خارج الرحم ، مرحلة الكائن الوليدى التى تستغرق شهرا وحدا ، ويتكيف فى أثنائها لهذه البيئة الخارجية الجديدة عليه ، وتجرى اعادة بناء جسمه

ففى الحياة داخل الرحم ، كانت تعمل بعض الاعضاء الاجهزة (القلب و الكليتان و الغدد الصم و اعضاء أعضاء الدم وغيرها) بينما تبدأ الاعضاء الاخرى (أعضاء التنفس و الهضم) بوظيفتها بعد الولادة فقط



خصائص الطفل الوليد

ومن خصائص الطفل الوليد وجود بقية السرة (الحبل السرى) وفيها ثلاثة أوعية دموية كبيرة : شريانان ووريد واحد ، لا تسد من فورها بعد قطع الحبل السرى ، ولهذا قد تكون منفذا للعدوى الى جسم الوليد ، وحينما يسقط الحبل السرى فان الجرح الذى يتركه لا يلتئم الا بعد فترة من الزمن ، وقد يكون فى هذه الفترة « مدخلا للجراثيم » الحاملة للمرض.

الجلد : تكون الطبقة الخارجية من الجلد لدى الطفل حال ولادته ،

مكسوة بطبقة دهنية لها لون رمادى يميل الى البياض .

ووظيفتها ان تحفظ البشرة فى مرحلة الحياة داخل الرحم من تأثيرات ، ويسهل كثيرا مرور الوليد عبر المسالك الرحمية للأم عند الولادة ، وقد يكون لون هذه الطبقة الدهنية احيانا أصفر او اخضر وتكون بشرة الكتفين و الظهر مكسوة بالشعر الازغب الناعم ، وبصورة عامة فان بشرة الوليد رقيقة ناعمة قد تجرح بسهوله وتتعرض لمختلف الامراض.

وقد يولد الطفل ببشرة متحرشفة جمع حرافيش (قشور) ، بل تكاد هذه القشور يشمل كل طفل وليد) واذا ولد الاطفال لامهات مريضات ببعض الامراض يلاحظ وجود شقوق الى جانب تحرشف بشرته ، تسهل من نقل العدوي الى جسمه.

وتقوم الغدد الدهنية بوظيفتها كل القيام عند الوليد ، اما الغدد العرقية فانها تكون ناقصة التطور بعض الشئ . وتكون أظفار الوليد متطورة بصورة جيدة أيضا، ويختلف شعر الرأس فى الطول و الكثافة و اللون بين طفل و آخر.

طبقة النسيج الشحمي- تحت الجلد : تشكل هذه الطبقة عند الطفل الوليد خلال الشهر و نصف او الشهرين الاخيرين من حياته فى داخل الرحم ، وتكون واضحة جدا لحظة الولادة ، وتتميز بالمتانة الشديدة ، وتبدأ

زيادة الطبقة الشحمية بسرعة ـ تحت البشرة عند المواليد الجدد خلال الاشهر

زيادة الطبقة الشحمية بسرعة ـ تحت البشرة عند المواليد الجدد خلال الاشهر الستة الاولى من حياتهم.

الهيكل العظمي : يحتوى النسيج العظمى على كمية قليلة من املاح الكالسيوم ، وتوجد الغضاريف بدلا من العظام .

وفى أثناء مرور المولود عبر مسالك الولادة فى الرحم ، تكون عظام الجمجمة « قابلة للتداخل» بعضها ببعض ، بهذا تصغر مقاييس الرأس مما يسهل كثيرا الوضع على المرأة الماخض . وكثيرا ما تبقى عظام الجمجمة متحركة بعدولادة فترة من الوقت.

كما تبقى عظام جمجمة الوليد غير ملتحمة بعضها ببعض فى اجزاء الالتحام وذلك طوال السنة الاولى من حياته ، ويكون فيها مناطق لينة تسمى باليوافيخ وقد تشمل ثلاثا او اربعا من عظام الجمجمة ، والتى ويمكن من خلالها ان تجس « ضربات » نبض اوعية المخ.

ثم تأخذ المناطق البينية بين عظام الجمجمة فى بالتعظم شيئا فشيئا ، وينخفض عدد اليوافيخ حتى تنسد بنسيج عظمى تام يستغرق استكماله بين تسعة اشهر واربعة عشر شهرا.

ويكون رأس الوليد كبيرا يتراوح محيطه بين ٣٤ و ٣٦ سنتيمترا وذلك تقريبا في كلا الجنسين ويبلغ في نهاية السنة الاولى من حياته ٤٥ أو ٤٦ سنتيمترا.

اما الاطراف - اليدان و الرجلان - فان طولهما واحد ، و الساقان قصيرتان بالنسبة الى معدل طول الوليد ، وجسمه طويل ، ويتألف العمود الفقرى بشكل رئيسى من عظم غضروفى ليس فيه انحناءات كما هو الحال فى العمود الفقرى فى الراشدين ، وقفص الصدر اسطوانى الشكل غير مسطح ، وفي هذا يختلف ايضا عن الراشدين وتكون الاضلاع غير متعظمة ايضا ، فهى مكونة من غضاريف لينة وناعمة جدا ، وتختلف عن اضلاع الراشدين بانها غير ملتحمة بالعمود الفقرى بشكل منحن بل بشكل يكاد يكون افقيا ، ولهذا فان القفص الصدرى لا يتوسع اثناء التنفس على نحو تام ويهبط قليلا.

العضلات : تكون متطورة بشكل ضعيف ، و الاطراف منثنية نحو الجسم ، فكأن الوليد يحاول ان يحتفظ بالوضع الذى كان عليه فى داخل الرحم ، ولابد ان تشعروا بشئ من المقاومة عند بسط اطراف الوليد ، اى بما يسمى فرط التوتر الفسيولوجى فى العضلات وهذا يزول بصورة تدريجية مع امتداد العمر.

التنظيم الحراري : عند المواليد أقل دقة بالنسبة لمن يزيدون عليهم

فى العمر من الاطفال ، فان درجة الحرارة عندهم غير ثابتة بل تختلف باختلاف الوسط المحيط بهم ، وينبغى ان لا يغيب عن البال ان الوليد يتحمل الحر اسوأ مما يتحمل البرد .

اعضاء التنفس : تكون الممرات الهوائية فى انف الوليد ضيقة ، وغضاريف الحنجرة و القصبة الهوائية رقيقة ، و الغشاء المخاطى الذى يغطيها يميل الى التورم ، وتكون الاليـاف اللدنة المرنة قليلة فى الرئتين ، وتختلف عضلات الاضلاع و البطن عن نظائرها عند البالغين فى انها لا تشترك الا قليلا فى عملية التنفس، فان التنفس الذى يجرى فى الاساس بفضل التقلص و الارتخاء فى الحجاب الحاجز غير عميق بدرجة كافية ولا منتظم ، وهو الى هذا سريع (يتراوح فى الدقيقة بين ٤٨ و ٦٠ مرة) وتعلل أسباب هذه السرعة بان الحاجة الى الاكسجين بالنسبة لكل كيلو جرام من وزن الجسم تكون اكثر مما عند الراشدين ، كما ان سعة الرئتين بالمرض فمن المتوقع دائما أن تحدث اضطرابات خطيرة على عملية التنفس

وتجدر الاشارة الى ان الطفل يتنفس ايضا من خلال المسام الجلدية كما هو الحال عند الكبار ، واذن فان التنفس الجلدى عنده اشد لا ن سطح الجلد بالنسبة لوزنه اكبر مما عند البالغين.

القلب : يكون القلب عند الاطفال الصغار مساويا لما يقرب من ٠٫٩٪

من وزن الجسم (بينما تكون النسبة عند الراشدين ٥ر٠٪ من وزن الجسم)
اما عضلة القلب فانها رقيقة ناعمة ، والنبض يتراوح بين ١٢٠ و ١٤٠ نبضة
فى الدقيقة ، **ويكون قابلا للتغيير الشديد (فمثلا : اذا صرخ الوليد فان سرعة
نبضة تصل الى ١٦٠ حتى ٢٠٠ نبضة فى الدقيقة) وسرعة تيار الدم عنده
اكبر من هذه السرعة عند البالغ ، وكمية الدم النسبية (بالنسبة لكل كيلرو
جرام من وزن الجسم) الذى يجرى فى شبكة الاوعية الدموية يعمل فى جسم
الطفل الرضيع وهو فى حالة توتر ملموس ، ويكبر القلب بصورة شديدة خلال
السنة الاولى من حياته ، ويبلغ ضعف وزنه فى نهاية السنة**

القناة الهضمية : تجويف فم الوليد غير كبير نسبيا ، اما لسانه فكبير ،
ولا تفرز الغدد اللعابية سوى مقدار ضئيل من اللعاب ومن النادر جدا ان يولد
الطفل وفى فمه اسنان ، ولكن قد يحدث ذلك فى بعض الاحيان ، وتكون
الاسنان مثبتة بشكل ضعيف لكنها تعيق عملية الرضاعة ، **ولهذا يجب ان
تقلع من الطفل الوليد منذ الايام الاولى** ، ويكون الغشاء المخاطى فى تجويف
الفم احمر قانيا بسبب كثرة الاوعية الدموية الموجودة فيه ووقوعها قرب
سطحه الخارجي ، وتوجد على الجزء الصلب من الفك ، فوق الخط الوسطى ،
نقط صفراء بيضاء تسمى عقد «بون» ، وعلى الجانب الخارجى من غشاء
الشفتين المخاطى نتؤات صغيرة (وسائد) تسهم ، مثل نتؤات المص ، **من نشاط
حركات الامتصاص وقوتها ، وأول الاعراض لاى مرض يلم بالوليد هو الفتور
فى المص او رفضه الثدى بصورة قاطعة.**

ولا يتجاوز طول المرئ عند الطفل الوليد اكثر من عشرة سنتيمترات او احد عشر سنتيمترا ، و المعدة تكاد تكون فى وضع عمودى ، ولهذا فان ما يرضعه من اللبن قد يرتد بسهولة الى المرئ فتجويف الفم ، **ويكون تفريغ المعدة بطيئا فى الايام الاولى التى تعقب الولادة ، وغشاؤها المخاطى شديد الحساسية ، و النسيج العضلى و المرن الذى يكسو جدران المعدة و الامعاء غير مكتمل ولهذا فان الجوف يمتلئ بالغازات (ويزداد امتلاء المعدة بها عند حدوث اختلال فى التغذية (الرضاعة) ، او اثناء المرض)** ، ويكون طول امعاء الوليد اكبر نسبيا مما هو عند الراشدين ،و جدرانها قابلة لنفوذ الجراثيم وتكسينها (المواد السمية لنشاطها الحيوى) ، بسهولة .

و النظام العصبى الخاص بالقناة الهضمية غير متطور بشكل تام ، ونتيجة لهذا يكون التناسق الوظيفى الضرورى بين مختلف أجزاء القناة الهضمية ضعيفا ، مما يستتبع غالبا وجود انحرافات مختلفة فى عملية الهضم عند الوليد الجدد ، تظهر فى التجشؤ و التقيؤ ونفخ البطن و الاسهال الخ .... وتجدر الاشاره الى ان بعض الاطفال أثناء الامتصاص يعبون كثيرا من الهواء ، وحينما يفرغون ما عبوه من الهواء فان اللبن يخرج معه من المعدة .

جهاز البول : تكون الكليتان عند الطفل الوليد على درجة جيدة من التطور ، وتتراوح كمية البول فى الايام الاولى من حياته بين ستة مليمترات وخمسة وخمسين مليلترا يوميا ، والكميات الأولى من البول ليس لها لون

او ذات لون اصفر ، ويتحول لون البول في الايام التالية الى لون قاتم ، وأوضح الالوان ، **اما في ايام هبوط الوزن فيصبح في الاغلب اسمر داكنا** ، يمكن تحديد الزيادة الكبيرة في كمية املاح اليورات من خلال تلون الرواسب باللون الاحمر ومن آثار اللطخ الحمراء التي تبقى على اقمطة الوليد ، ومنذ اليوم الرابع او الخامس يصبح لون البول افتح و اكثر شفافية .

ولا يزيد عدد المرات التي يتبول فيها الوليد حتى اليوم الثالث من ولادته على اربع او خمس مرات ، اما في نهاية اسبوعه الاول واواسط اسبوعه الثاني ، فان **التبول يزيد الى عشرين حتى خمس وعشرين مرة في اليوم** ، **وليست مثانه الوليد واسعة** ، **واعضاؤه التناسلية الظاهرة تتكون معه وتكتمل منذ ولادته** ، وتكون الخصيتان عند الاطفال الذكور في الصفن ، و الشفرات الكبيران عند المواليد الاناث يغطيان الشفرتين الصغيرتين.

الجهاز العصبي : يكون الدماغ عند الوليد كبيرا ، ولكن اجزاءه وخلاياه العصبية التي يتكون منها نسيج الدماغ تكون على درجة محدودة من التطور ، ونسبة تطورها اقل مما هي في النخاع الشوكي.

ويولد الطفل الوليد بانعكاسات (ردرد افعال) خلقية غير مشروطة ، وتظهر هذه الانعكاسات لدى الاصحاء من المواليد بشكل جيد ، **ومنها :** **الامتصاص و الابتلاع و الرمش و الدفاع (ردود الفعل تجاه الالم وتجاه الحار و**

القبض الاستناد و الخطو و الزحف وغيرها ، وفى لحظة الولادة تكون جميع اجهزة الاستقبال التى تتلقى تنبيهات المنتهيات العصبية فى جسم الوليد مستعدة للقيام بوظيفتها **الاولية** ، ويظهر عند الوليد رد الفعل تجاه النور الساطع **(اما القدرة على تحديد النظر فانها تتطور بعد فترة من الوقت) ، وتكون حدة السمع منخفضة ولكن الوليد يستجيب للصوت الشديد ، وتعمل حواس التذوق و الشم و اللمس بصورة جيدة.**

وتبعا لمقدار نمو الوليد وتطور جهازه العصبى المركزى و انفعالاته مع الوسط الخارجى تنشأ لديه الانعكاسات الجديدة - اى العادات - وتعتبر وقتئذ مشروطة.

الوظائف الدفاعية : من المعروف ان جسم الطفل الوليد ينطوى على المناعة تجاه بعض الامراض المعدية الخاصة بالاطفال ، وقد اكتسب هذه المناعة من امه ، ولكنه فى الوقت نفسه لا يمتلك القوى الدفاعية اللازمة تجاه كثير من الجراثيم ، ويستتبع ذلك ان يصاب المواليد بالمرض عند وقوع اقل خطأ فى العناية بهم .

وطوال المرحلة الثانية من حياة الوليد ، وهى سن الرضاعة التى تبدأ فى آخر شهره الاول وتستمر حتى نهاية عامه الاول ؛ تكون القدرة الوظيفية لاعضائه

واجهزته جميعا متميزة بالنمو و التطور .

الوزن و الطول : يتوقف الوزن و الطول عند المواليد حسب جنس المولود وعلى بنية والدية وعلى عدد المرات التى حملت فيها امة فان الاطفال الذين يولدون لامهات تكرر عندهن الحمل يكون وزنهم كقاعدة اكبر وقامتهم أطول بالنسبة للاطفال الابكار .

ويبلغ طول الوليد التام حوالى خمسين سنتيمترا على وجه التقريب ، ويكون الذكور من المواليد عادة اطول من الاناث ، وينشط زيادة الطول فى كل شهر الى ثلاثة سنتيمترات ، وتتراوح هذه الزيادة خلال الربع الثانى من العام الاول بين سنتيمترين الى سنتيمترين ونصف السنتيمتر ، وتنخفض فى الربع الثالث الى سنتيمترين فقط ، ثم الى سنتيمتر واحد ونصف السنتيمتر خلال الربع الاخير ، وهكذا يكون مجمل النمو فى طول الوليد خلال السنة الاولى من عمره خمسة وعشرين سنتيمترا ، واذا اخذنا بنظر الاعتبار ان الزيادة فى طول القامة تبلغ كل سنة خمسة سنتيمترات فمن اليسير ان نتصور مقدار التوتر فى عمليات التمثيل الغذائى خلال العام الاول من حياة الطفل الوليد .

اما وزن الوليد التميم فيبلغ عقب الولادة ٣٢٠٠ جرام حتى ٣٤٠٠ جرام ، ويكون وزن المواليد الذكور اكثر قليلا من وزن المواليد الاناث .

ولا تختلف قوانين زيادة الوزن عن قوانين زيادة الطول ، فكلما كانت السن اصغر كانت الزيادة فى الوزن اكبر ، ففى الشهر الاول تكون الزادة فى وزن الطفل الوليد بين ٧٠٠ و ٨٠٠٠ جرام ، ثم تبطئ هذه الزيادة خلال النصف الاول من السنة الاولى فتصبح ٦٠٠ جرام فى الشهر ثم ٥٠٠ جرام فى الشهر خلال النصف الثانى من السنة ، وعلى ذلك تكون الزيادة الوسطية فى وزن الطفل خلال الجزء الاخير من عامه الاول ثلاث مرات يبلغ الوزن خلالها عشرة كيلو جرامات حتى أحد عشر كيلو جراما .

مظاهر تطور الطفل في عامه الاول

تعتبر الزيادة فى ورن الطفل وفى طوله ، المظهر الاساسى لتطوره البدنى فى الاسابيع الاولى و الاشهر الاولى من حياته ، وعلى الآباء ان يعنوا بدراسة الجداول الخاصة بتوزان اطفالهم و اطوالهم بحسب شهور السنة الاولى من حياة المواليد ، وتجدر الاشارة الى ان اوزان الاطفال و اطوالهم وغيرها من مظاهر التطور قد تواجه تقلبات شتى ، ولهذا يمكن ان تعتبر الارقام التى تتضمنها جدواول التطور اشارات توجيهية فقط .

عند تتبع تطور الطفل ، يمكننا ان نرى فى الاسبوع الثانى من حياته كيف

يستيقظ المولود السليم فى اوقات منتظمة ويرقد هادئا بضع دقائق وهو مفتوح العينين ، ولا يرغمه على اغماض عينية الا النور الساطع ، فاذا شهر بالجوع بكى او مص اصابعه ، وينشط الرضيع كثيرا عند تقريب ثدى الام منه ، فيستدير اليه برأسه ، و يفتح فمه فى لهفة ، ويبدأ من فوره بالمص و البلع ، وهو لا يمسك الثدى بيديه الصغيرتين فى قوة كأنه يريد ان يسقيه فلا يذهب عنه .

ويجرى تطور الطفل فيما بعد على هذا النحو :

في
آخر الشهر الاول

تظهر لديه « الحاجة الى العمل » خلال فترات قصار من نشاطه ، فيحرك ساقيه ويديه من دون هدف ، ويدير رأسه او يرفعه قليلا عن الوسادة ويحرك عينيه فى مختلف الجهات ، وهو فى هذه المدة قادر على التمييز بصورة جيدة بين غذائه الذى تعوده وبين الغذاء الجديد الذي يقدم اليه ، ويغلب ان يعزف باكيا عن الوان الغذاء التى لا تلائم ذوقه .

الشهر الثاني

من العمر يقل نوم الطفل ، وينتبه الى اللعب المعلقة فوق سريره وينظر اليها ، ويبتسم لمخاطبه ، يتابع الاشياء الزاهية التى تتحرك امام عينيه.

الشهر الثالث

حينما يبلغ الشهر الثالث من العمر يغدو قادرا على ان يضحك بصوت مسموع ، [illegible] يستجيب للحديث الذى يوجهه اليه الكبار وتبدو استجابته فرحة عريضة تمتلئ بالابتسامات و الاصوات و الحركات النسيطة باليدين و الرجلين ، وهو يتحكم بحركات رأسه جيدا ، ويرقد على بطنة وقتا طويلا مع الاعتماد على ساعديه واذا اخذ من تحت ابطيه فانه يعتمد بقوة على ساقيه المثنيتين عند مفاصل الفخدين ، ويمكنه ان ينام على ظهره فقط فى مختلف الاوضاع.

الشهر الرابع

اما في الشهر الرابع ، فان الطفل يستطيع ان يحدد موضع الشئ تبعا لمصدر الصوت ، ويحد النظر الى مخاطبه بالاستماع الى صوته ، فيبتسم له ، ويطلق اصواتا عالية ، ويحرك ساقيه او يثنيهما ، ويعبث باللعب المعلقة فوق سريره ، فيلمسها ويمسك بها ، ويأخذ بيديه زجاجة اللبن.

الشهر الخامس

وفى الشهر الخامس يبدأ فى معرفة افراد الاهل ويميزهم من نبرات الصوت ، ويأخذ فى الغناء و المناغاة ، ولا يخطئ فى مد يديه لاخذ اللعبة التى تقدم اليه (كالشخشيخة) وما اليها ، و الامساك بها وقتا طويلا ، كما يستطيع ان يرتفع بجذعه ويرقد على بطنة بعض الوقت معتمدا على كفيه الممتدتين ، وان ينقلب بطنا الى ظهر ويقف معتدلا ثابتا اذا اخذته الايدى من تحت ابطيه.

حركات الطفل في الشهر السادس

وفى الشهر السادس يأخذ فى نطق مقاطع من الكلمات ، ويمسك باللعب فى كثير من الحرية ، ويتحرك فى جوانب السرير وهو يمد يديه للامام ، ويمكنه ان يأكل من الملعقة بصورة جيدة ، فاذا رأى طعاما فتح فمه وتناوله بشفتيه ، كذلك يمكنه ان ينقلب من بطنه الى ظهره وان يقف بشكل مستقيم.

حركات الطفل في الشهر السابع

وفى الشهر السابع يأخذ فى التمتمة ويطيل فيها ، واذا ذكر له اسم شئ اسرع الى البحث عنه بلنظر ، ويصبح قادرا على تحريك لعبه ، وعلى الزحف جيدا و الجلوس و الوقوف بقامة معتذلة اذا اخذ من يديه.

حركات الطفل في الشهر الثامن

وفى الشهر الثامن يأخذ فى نطق مقاطع شت من الكلمات بصوت مرتفع ويحسن تكرارها ، ويقوم كلما طلب اليه تأديه بعض الحركات التى تعلمها وسمع السجعات المرفقة بها مثل : « يا حاجهنقطى الزيت فى كفه . . » وغيرها ويجد كثيرا ف طلب اللعبة التى استرعت انتباهه وينصرف الى اللعب بكل حواسه ، فيتطلع اليها ويضرب بعضها ببعض ، ويجلس او يرقد من تلقاء نفسه ، ويمسك الحاجز بيديه ، وينهض او يقعد او ينزل من دون مساعدة . ويأكل من قطعة خبز يمسكها بيديه ، ويشرب من الكوب ، ولكنه لا يستطيع ان يأخذ الكوب بيده ويحتفظ بها .

حركات الطفل في الشهر التاسع

فى الشهر التاسع يبحث الطفل بنظرته عن الاشياء الموجودة فى مختلف الاماكن ، ويستجيب لبعض ما يطلب اليه : « اعطنى يدك » ، « لوح بيدك

مودعا» ! يا للا أعمل باباى ويلعب بالاشياء كما يروق له ، فيدحرجها ويعبث بها ويرتبها كما يمشى معتمدا على حاجز السرير او الزرب او استنادا على يديه الاثنتين.

حركات الطفل في الشهر العاشر

وفى الشهر العاشر يكرر على الاثر ما يلقى اليه من الاصوات ومقاطع الكلمات ويجد اللعبة المطلوبة منه ، ويعطيها لمن طلبها منه ويستجيب للمداعبة و العاب الحركة كالسابقة و الاستغماية ، ويغطى وجهه بالاقمطة بنفسة ، ويكون لانشغاله بالاشياء (ومعالجتها بالفتح و الغلق و الترتيب) طابع الاستمرار ، ومثله ايضا ذهابه وراء مسنده المحمول على عجلات

حركات الطفل في الشهر الحادي عشر

فى الشهر الحادى عشر يبدأ ى نطق كلماته الاولى (مثل : «ماما» ، «هات» «أف أف» وغيرها) ويؤدى بعض الاعمال التى يكلف بها ، على ان تكون مما اعتاد عليه (مثل هدهدة الدمية ودحرجة الكرة) ويستوعب فى

هذا الوقت بعض الاعمال الجديدة ، فيضع شيئا على آخر ، وينزع معلقة من لعب البرج ويركبها ثانية . . ويستقيم واقفا من دون مساعدة ، ويسير قليلا مع شئ من الاعتماد على المعونة من الاهل .

حركات الطفل في الشهر الثاني عشر

وفى الشهر الثانى عشر يكون الطفل قادرا على النطق بعدد من الكلمات بين عشر كلمات واثنتى عشرة كلمة بينهما « ماما » « بابا » كما يقدر ايضا على المشى من دون اى مساعدة .

ويمكن ان يعتبر ظهور الاسنان اللبنية دليلا على التطور البدنى عند الطفل على الرغم من ان هذه المرحلة تختلف بين الاطفال الاصحاء اختلافا ملموسا . ويبدأ ظهور السنتين القاطعتين فى الفك الاسفل عند الاطفال الاصحاء فى غالب الاحيان بعد الشهر السابع من الولاده (وقد تنبذ فى حالات نادرة بعد الشهر الخامس او السادس) ثم تظهر القواطع الاربع العليا فى الشهرين السابع و الثامن وتظهر سنتان قاطعتان أخريان فى الفك الاسفل خلال الشهر الثانى عشر وبهذا يكون مجموع الاسنان التى تنبذ للطفل فى السنة الاولى من حياته ثمانى اسنان فقط .

واذا تخلف التطور البدني للطفل بسبب مرض من الامراض (بخاصة الكساح) فان ظهور الاسنان يتاخر أيضا بعض الوقت عن موعده الطبيعي .

واكثر الاطفال لا يلقون شيئا من العذاب و الالم اثناء ظهور الاسنان اللبنية . وقد يصابون في بعض الحالات فقط في هذه الفترة باضطراب خفيف في الهضم (الاسهال ، وميوعة البراز ، وضعف الشهية) وزيادة افرادات اللعاب ، والانفعال ، واضطرابات النوم ولا يحتاج هذه الظاهرات لاى تدابير علاجية ، **ولكن يجب الا يغيب عن البال ان ظهور الاسنان عند الطفل قد يستتر على مرض خطير فيظن الاباء ان حالة الطفل يعود بسببها الى مرحلة التسنين فيهملون استشارة الطبيب ويفوتهم ان يدركوا الوقت المناسب للمعالجة الناجعة .**

المولود المبتسر (الخديج)

تعتبر ولادة الطفل الخديج (او المبستر) (وهو من يولد قبل تمام شهور النمو) من نتائج العوامل التى لها تأثير ضار في الجنين ، ولكن المبستر (اى الولادة قبل اوانها الطبيعي الموقوت) ينشأ ايضا من اسباب أخرى
١ ـ فيمكن للمرأة الحامل ان تضع مولوودها قبل انتهاء مدة الحمل في حالة

٢ ـ وفى حالة قصور تطورها التناسلى
٣ ـ تعرضها لبعض الهزات العصبية الشديدة
٤ ـ اصابتها جسديا بحادث
٥ ـ او بغير ذلك من الكوارث و الاحداث

وما دامت هذه الاسباب الكثيرة باقية ولا يمكن ازالتها فان الخداج لن يزول بشكل قاطع من حياة كل النساء الحوامل.

ويختلف الاطفال المبتسرين عن باقى الاطفال الذين استكملوا مدة الحمل بعدد من الظاهرات وعدد من خصائص التطور ، فقد يكون وزنهم عند الولادة قليلا (ينقص عن ٢٥٠٠ جرام) وطولهم اقل من ٤٥ سنتيمترا ، وكلهم نحيف الجسم جدا ، رقيق البشرة ، ازرق اللون ، وقد تغيب الطبقة الشحمية تحت البشرة الجلدية او تكون خفيفة ويكسو الزغب الكثيف كل جسدة بغزارة ، وقد يغطى وجهه ايضا اذا كان النقص فى وقت ولادته كبيرا ، وتكون غضاريف الاذنين لينة وصوانهما شائها غير متناظر ويكون موضع حلقة السرة فى النصف الاسفل من البطن ، و الاعضاء التناسلية ناقصة النمو (فتكون الخصيتان فى القناة الاربية او فى التجويف البطنى بدلا من الصفن عند ولادته ، ويكون الفرج مفتوحا عند البنات بسبب القصور فى نمو الشفرتين الكبيرتين) و الرأس عند الطفل المبتسر كبيرة

، و الرقبة نحيلة طويلة ، و الصوت ضعيف يشبة الصاصاة ، و اليدان صغيرتان طويلتان نحيفتان ومثلهما القدمان أيضا ، ويلحظ لديه فى اكثر الاحيان شئ من الارتعاش فى عضلات الوجه (تصعر الوجه) حتى فى أثناء النوم.

وبالاضافة الى هذه الظاهرات فان الاطفال المبتسرين يتميزون بخصائص معينة فى السلوك استتبعتها تتطلبها الحالة الجنينية التى مرت بها وظائف عدد من الاعضاء و الاجهزة و التى تتمثل فى

(١) القصور فى تطور الجهاز العصبى فيظهر قبل كل شئ فى عدم اكتمال عمليات التنظيم الحرارى وفى القصور الوظيفى لمركز التنفس

(٢) فان التنفس السطحى غير المنتظم مع فترات توقف كثيرة قد تطول فى بعض الاحيان والقصور الوضيفى لاعضاد الهضم (وبينها العجز عن المص و البلع)

(٣) ضعف التفاعلات الدفاعية ، تؤدى جميعا الى الزيادة فى نسبة الاصابات بالامراض ، وفى نسبة الوفيات بين المواليد المبتسرين

كل ذلك يحتاج الى عناية خاصة بمثل هؤلاء الاطفال ، فان اى خطأ مهما كان صغيرا فى رعاية الطفل المبتسر يؤدى الى عواقب خطيرة لا يمكن تلافيها احيانا ، وبالعكس ففى حالة العناية به بصورة صحيحه فمن المرجح أن ينبعث من الطفل العاجز عن الحياة انسان سليم الجسم يتمتع بالجمال و الموهبة

ونتيجة لهذه الخصائص عند الاطفال المبتسرين فان ما يسمى بالفترات الانتقالية لديهم التى تعقب الولادة قد تطول بعض الوقت ويتخلل تطورهم البدنى و العقلى ، و الطفل يستطيع أن يلحق باترابه فى نهاية العام الاول من حياته فقط ، وتتعادل بعض مظاهره مع اترابه خلال العام الثانى أو الثالث من حياته

أحيـانا ، وبالعكس ، فـفى حالة العناية به بصـورة صحـيحـة فـمـن المرجح ان ينبـعث من الطفل العـاجز عـن الحـياة انسـان سليم الجسم يتـمـتع بالجـمـال و الموهبة .

ونتيجة لهذه الخصائص عند الاطفال المبتسرين فان ما يسمى بالفترات الانتـقـاليـة لديهم التى تعـقب الولادة قـد تطول بعض الوقت، ويتـخلخل تطورهم البـدنى و العقلى ، والطفل يستطيع ان يلحق باترابه فى نهاية العام الاول من حياته فقط ، وتتعادل بعض مظاهره مع اترابه خلال العام الثانى او الثالث من حياته .



الفصل السادس

في بيتنــــا طفل

العناية بالطفل في محيط الأسرة

حيــنما تكــون المرأة في سبيلها إلي أن تصبح والدة فأن كثيراً من الوجبات تقع عليها أن تعرفها ولذلك فإن العبء عليها يقع علي مراكز إرشاد النساء ومراكز رعاية الأسرة التي تساعدها في معرفة ما تحتاج إليه في هذا الأســتعداد ، وكيف تستعد باستقبال الطفل المنتظر، وعليه تقوم الممرضة أو (القابلـــة) في هذه الأثناء بزيارة الحامل في بيتها وارشادها إلي طريق التنفيذ وصـــابا الطبيب علي أفضل وجه يهيء للطفل كل الظروف المواتية. وحتي ينشأ سليماً صحيحاً.

وتكون هذه الارشادات في العادة علي صلة مباشرة أيضاً بوالد الطفل وبغــيره من أفراد الأسرة القادرين علي بذل الجهد في مساعدة الوالد بكل ما يســتطيعون ، **وينبغي قبل كل شيء تنظيف البيت بصورة دقيقة قبيل عودة الام مع مولودها من دار التوليد، وأن يشمل التنظيف غرف البيت وأساسه ووسائده وفرشه وأرضيته... إلخ.**

ويستحســن تخصيص غرفة للطفل، أو تخصيص الجزء الأكثر تعرضاً من الغرفة ، وتهوية البيت دائماً وبخاصة الغرفة التي ينام فيها الطفل.

أمــا الأثاث اللازم للمولود . فأن المتطلبات الصحية الحديثة يلائمها السرير المعدني المكسو بالطلاء الزيتي أو السرير الخشب وينبغي ألا يوضع سرير الطفل في موضع قريب جداً من نافذة أو مدفأة أو موقد أو فرن ، كما أن العربة عربة الخروج التي علي هيئة سرير لا تعوض الطفل عن السرير لأن جـدران العــربة تحــول دون الوصول الهواء إليه بصورة جيدة، ذلك بالإضـــافة إلي أن النزهات لابد أن تترك في العربة شيئاً من الغبار، كما أن العــربة أدعــي إلـــي الأغراء بهدهدة تعويد الطفل علي الهزة الطفل وهذا عنصر هام في تفضيل السرير عليها.

وينبغي أن تملأ (مرتبة) فراش الطفل بما يمكن غسله بسهولة، مثل خــيوط الليفية وما إليها، أما القطن أو الريش فمن الصعب تنظيفها جيداً كما أن الــنوم عليهما يزيد شعور الأطفال بالحر، فيفضل عدم استعمالها ، كذلك يمكن الحصول علي الحشية (المرتبة) الجيدة من مادة البينو بلاست ، ويحتاج ســرير الطفــل إلــي بطانيتين :إحداهما خفيفة والثانية دافئة مصنوعة من الصـــوف لنزهــته في الشتاء (وينبغي أن تكون هذه مربعة الشكل) ، وأن تكســي الاغطية بملاءات ، وليس من الضروري أن يرقد الطفل الوليد علي وسادة، بل يجب أن ينام علي سطح مستو.

ويحـــتاج الطفــل الولــيد إلي الكثير من الملابس الداخلية علي ان تفصل من الأقمشة الخفيفة كالفانيلا والقطنيات.

الفصل السادس
في بيتنا طفل
إعداد غذاء الطفل

- العناية بالطفل في محيط الأسرة.
- هندمه الطفل وفحوصاته اليومية.
- الاستحمام اليومي.
- نظافة المنزل وخجره الطفل.
- إعداد غذاء الأطفال.
- المحاليل السكرية.
- محلول ملح الطعام.
- مستحلبات لزجه.
- اللبن (الحليب).
- المركبات اللبنية.
- اللبن الزبادي.
- عصير الخضار والفاكهة.
- تحضير الخضار.
- العصائر.
- اللحوم.



وتفصل اللفائف التى بشكل مثلثات مقياسها ٦٠ X ٦٥ سنتيمترا .من النسيج القطنى الابيض ، بعدد قدره عشرون قطعة وبالاضافة الى هذا يوصى باعداد خمسة اقمطة او ستة من القطن المنقوش ذى الوبر ، وطاقيتين وما اليها من أغطية الرأس .

ويجب ان تحفظ اللفائف و الاقمطة و الملابس نظيفة والا ترمى اللفائف القذرة على الارض بل توضع فى مكان خاص او فى وعاء كبير ذى غطاء . ولا ينبغى تجفيف اللفائف الداخلية المبلولة دون غسلها ، فان اللفة التى يبللها الطفل اول مرة يمكن غسلها بالماء المغلى من دون الصابون ثم تجففيها ، واذا بللها مرة ثانية فيجب غسلها بالماء و الصابون

وتغسل اللفائف و الاقمطة القذرة خلال اليوم وتعقم بالغلى ، واذا لم تتوفر امكانيات غليها فيمكن تغطيسها بالماء المغلى ، وتنشر الملابس المغسولة بحيث لا تلمسها الايدى خلال تجفيفها ، وذلك لضمان نظافتها من الميكروبات .

ولابد من نفض ورفع كل ما على سرير الطفل من الوسائد والاغطية وما اليها كل يوم وتهويتها مرة فى الاسبوع على الاقل بعرضها فى الهواء بضع

وينصح للام ان تعد مريلة لارتدائها أثناء تنظيف الغرفة لحفظ ملابسها نظيفة لضمان عدم نقل الميكروبات ، وفى أثناءأ عنايتها بالطفل ، عليها ان

تلبس فستانا من قماش يمكن غسله بسهولة ، وان يكون صدره مزودا بازراز تحل بسهولة عند ارضاع الطفل.

أما الاشياء التي يجب تأمينها لاستكمال اسباب العناية بالطفل فهي :

١ ـ حوض صغير للاستحمام
٢ ـ حوض اصغر لغسل الوجه
٣ ـ ابريق لحفظ الماء المغلى
٤ ـ كاس وعلبة صابون
٥ ـ ثلاثة موازين للحرارة (احزاهما لقياس درجة حرارة الماء فى حوض الاستحمام و الثانى لقياس درجة حرارة الغرفة و الثالث للجسم
٦ ـ علبة من الزجاج لحفظ القطن المعقم
٧ ـ حقنة شرجية محفوظة فى وعاء نظيف
٨ ـ قطارة
٩ ـ كيس من المطاط للماء الدافئ
١٠ ـ مقص صغير
٨ ـ قطارة
٩ ـ كيس من المطاط للماء الدافىء
١٠ ـ مقص صغير

ويجب ان تغسل هذه الاشياء جميعا وإن تحفظ جيدا فى دولاب صغير خاص ، او على منضدة صغيرة ، ومعها القطن و الضمائد و الاربطة وزيت الفازلين و

ان يكون مع هذا دلو صغير خاص بغطاء لحفظ اللفائف القذرة و المبلولة قبل نقلها الى التنظيف و الغسيل.

كما يحتاج الطفل الى حوض استحمام خاص به ، وتفضل احواض الاستحمام المطلية بالميناد او الزنك لانها تنظف دون صعوبة واذا لم يتوفر هذا الحوض فيمكن استعمال طست عادى بدلا منه.

وليس المهم عند اختيار عربة الطفل ان تكون على آخر طراز ، بل المهم ان تتوفر فيها شروط الراجة و السلامة ، ومنها الا تكون منخفضة فى مستوي عادم السيارات او خلال نظافة الشوارع، وان تكون جدرانها وغطائها من المشمع او من اللدائن او من اى مادة تنظف بسهولة ، ثم توضع مرتبة فى قاعها ؛ ولا غنى عن تهوية المرتبة كلما سنحت الفرصة.

هندمة الطفل و فحوصاته اليومية : يفضل ان تجرى فى الصباح من كل يوم بعد الرضاعة ، وبعد ان تغتسل الام وترتدى ثيابها وتتناول فطورها ، ويوصى بان تحل ثياب الطفل اثناء هندمته ، ثم تفحص بشرة جلده تحت الابطين وفى ثنيات المنطقة الاربية . الخ ، للتأكد من انها خالية من التسلخ و الاحمرار وينبغى ان تدهن هذه المناطق جميعا بالزيت النباتى بعد تنقيته بالغلى ، وان يدهن عنقه ايضا لان العنق اكثر تعرضا للتسلخ من باقى اجزاء الجسم ، إضافه الى وان يغسل وجهه ويداه بالماء بعد غليه ايضا ، وتغسل عيناه بهذا الماء او بمحلول حامض البوريك بنسبة ملعقة

شاى فى كأس من الماء الدافئ ، ويجرى غسل كل عين بقطعة من القطن على حدة ، من الطرف الخارجى لزاوية العين باتجاه الانف .

وينظف الانف كالعادة بقطعة من القطن (من دون استعمال عود ثقاب او ايه مادة صلبة) وذلك بعد غمسها بالفازلين او بالماء النظيف المغلى ، وينظف صوان كل اذن ايضا بقطعة من القطن .

ولا ينبغى ان يمسح فم الطفل ، واذا لاحظت الام غشاء ابيض اللون على الاغشية المخاطية فى الناحية الداخلية من الخدين وعلى شفتين فان هذا دليل الاصابة بالقلاع ، وعليها فى هذا الحال ان تعرض الطفل على الطبيب او على القابلة ليصفا الادوية اللازمة ويوضحا طريقة استعمالها .

ويوصى بالمبادرة الى تخليص الطفل من اللفائف المبلولة وبخاصة بعد التبرز ، وغسله بماء دافئ من المغسل او من ابريق ، وتجفيفه (يكون اتجاه الغسل بالنسبة للبنات من الامام الى الوراء) ثم دهن الثنيات بالفازلين او رشها بالبودرة .

ويستحسن فحص يدى الطفل كل يوم ، وقص اظفاره يديه وقدميه بصورة منتظمة ، بمقص خاص ليس له رأس حاد يجب ان يكون نظيفا دائما ، ويتم

مســبقاً علــيه بالماء المغلي أو يمسح بالكحول أو ماء الكولونيا ، ويستحســن أن يكون للطفل مقص خاص به، وإذا ظهرت علي جلدة الرأس قشور بيضاء جافة تشبه القشرة فيجب دهن الرأس بزيت نباتي بعد تعميقه بالغلي، وتسقط هذه القشور أثناء الاستحمام من تلقاء ذاتها، ويوصي بقص شعر الطفل كلما طال وتهدل علي جبينه وقذاله.

الاســتحمام اليومي : حمام أن يعطاه يومياً حتي شهره السادس ، ثــم كل يومين بعد ذلك ، يكون استحماله أول مرة بعد سقوط الحبل السري والتــئام الجرح المتخلف في مكانه ، ويستعمل في حمام الطفل خلال الشهر الأول المــاء المغلي ، ويستمر غلي الماء فيما بعد إلي درجة ثم تركه ليفطر بالدرجة الحرارية الملائمة وحتي يفتر ويوصي بأن تكون درجة الحرارة في الغرفة أثناء استحمام الطفل بين عشرين درجة واثنين وعشرين درجة مئوية، ومــن الإجراءات الضارة تدفئه المطبخ أو الحمام أو الغرفة بدرجة مرتفعة وتسخين القماطات لهذا الغرض فأن الأفراط في الدفئة أشد سوءا علي الطفل من البودرة.

وليست عملية إعداد الحمام للطفل من الأمور اليسيرة كما يبدو لأول وهله، فينبغي استيعاب هذه العملية.

يوضع فى البداية حوض الاستحمام بعد تنظيفة جيدا على مقعد او على كرسيين ، ويكون الصابون وابريق الماء على اليمين فوق مائدة او منضده او كرسى ، وتحضر الملابس الداخلية مقدما ، وهى : القماط الدافئ . و المشمع ، و القماط الكبير و اللفيفة الداخلية و غطاء الرأس ، وبالاضافة الى ذلك يوضع لغرض التنشيف قماط او منشفة موبرة ، واذا كانت درجة حرارة الغرفة اقل من عشرين درجة مئوية فتدفأ الملابس الداخلية بوضع كيس مملوء بالماء الدافئ عليها ، ويصب شيئ من الماء الساخن فى الحوض قبل وضع الطفل فيه ، ثــم **يمزج هذا الماء بشئ من الماء البارد حتى تصبح درجة حرارة الماء ٣٧° مئوية ، ويوصى بقياس درجة حرارة الماء بواسطة ترمومتر خاص يحفظ فى كيس نظيف .**

ومن الممكن و الأفضل أنه يجب على الاب ان يساعد الام فى اعداد حمام الطفل وفى غسله فتحسر الام عن ساعديها وتلبس مريلتها ، وتنزع عن الطفل ثيابه ، وتغسل الجزء الاسفل من جسمه اذا كان وسخا ، ثم تضعه فى الحوض ، ويكون رأس الطفل اثناء الاستحمام على يدها اليسرى المنثنية قليلا عند المرفق لتمسك بكتف الطفل ، ويوضع الطفل فى الحوض بشكل يكون فيه صدره فوق مستوى الماء . ثم تأخذ الام ابريق الماء بيدها اليمنى وتصب الماء على جسم الطفل . ثم تضع رغوة الصابون على الجزء المكسو بالشعر من رأسه حتى الجبين والاحتراس من وقوع شئ من الصابون على عين الطفل.

ويوصى بان يغسل الطفل بالصابون مرتين او ثلاث مرات فى الاسبوع ، وان تمسح القشور فى جلدة رأسه بعد دهنها بالفازلين او بشئ من الزيوت النباتية بعد تعقيمها بالغلى كما ذكرنا من قبل ويجرى مسح هذه القشور بقطعة من الشاش مغموسة برغوة الصابون.

بعد ازالة الصابون من رأس الطفل تأخذ الام فى التركيز على غسل اجزاء جسمه بالصابون بيدها : وراء الاذنين ، العنق ، منطقة الابطين و اليدين ، ثم الصدر و الجنبين و المنطقة الاربية ، وبعد الانتهاء من هذا كله ، يرفع الطفل الى اعلى بكلتا اليدين و يقوم شخص آخر بسكب الماد النظيف له درجة ماء الاستحمام نفسها (أو اقل بدرجة واحدة) على جسم الطفل وساقيه ، ويوضع بسرعة على منشفة نظيفة بيضاء ويغطى حتى الرأس ثم يجرى تنشيفه ـ الرأس أولا ثم الجسم و الساقين ، ويوضع ، بسرعة فوق ملاية نظيفة ويلبس ثيابه ويلف باقمطته ، ويوصى بعد الاستحمام بدهن ثنيات الجلد بالفازلين او بزيت نباتى لاغراض الوقاية ، ولا حاجة الى هذا التدبير بالنسبة للطفل الذى تجاوز شهره الثانى او الثالث وكان سليما من آثار التسلخ.

كذلك يوصى بان يكون حمام الطفل فى الساعات الملائمة لافراد الاسرة ، وافضلها الساعة الثامنة او التاسعة من المساء ، ومن المستحسن ان لا يترك الطفل فى حوض الاستحمام وقتا يزيد على خمس دقائق حتى سبع دقائق فقط ، ويناسبه ايضا ان يرضع بعد الاستحمام ويوضع فى سريره لينام.

النزهات : وجود الاطفال فى الهواء الطلق له أهمية كبيرة جدا بالنسة لاحوالهم الصحية ، ولابد من توفير هذا لهم فى كل فصول السنة ، **فالطفل الذى يقضى وقتا طويلا فى الخلاء المكشوف للهواء و النور ، يسير نموه بشكل صحيح ومقاومته لاسباب المرض اقوى واشد ، لان الهواء الطلق يزيد فى قابلية الاطفال على الاكل ، ويساعده فى هضم الغذاء بشكل افضل ، ويحسن الدورة الدموية ، كما ان اشعة الشمس تزيد فى قدرته على مقاومة الكساح** ، ويوصى بالنسبة للطفل الذى ولد فى فصل الصيف ان تبدأ نزهته اليومية منذ الايام الاولى لمغادرته دار التوليد ، واذا كانت ولادة الطفل فى فصل الشتاء ، فيستحسن الخروج فى النزهه عند بلوغه الاسبوعين او الاسابيع الثلاثة من العمر ، ويمكن تدريج الطفل نحو نخفضة فى الحرارة ، ويوصى بان لا تزيد مدة نزهته الاولى على عشر دقائق ، ثم يمدد هذا الوقت بالتدريج حتى تصل نزهة الطفل فى الهواء الطلق الى ساعة ونصف الساعة او الى ساعتين ، ويستحسن القيام بالنزهات مرتين الى ثلاث مرات فى اليوم على ان لا يتجاوز هذا المقدار خلال فصلى الخريف و الشتاء.

وتختلف ثياب الوليد اثناء الخروج به الى النزهة فتكون بشكل يناسب الفصل و الطقس ودرجة حرارة الهواء.

وفى فصلى الربيع و الخريف تكون نزهة الطفل لفترة اطول وتكون ملابسه اقل دفئا ويجب التنزه فى مكان غير كثير الرياح ، وينام الطفل فى الهواء

بسرعة عادة .

ويفضل ان يقضى الطفل يومه فى الهواء الطلق خلال فصل الصيف باستثناء الساعات التى يشتد فيها القيظ ، ويوصى بان لا يعرض الطفل لاشعة الشمس وان تخفف عنه الثياب الثقيلة وتبقى تدفئته فى حدود معقولة لا افراط فيها ولا تفريط ، وان يعطى جرعات من الماء بين وقت واخر اثناء النهة فى فصل الصيف

نظافة المنزل وحجره الطفل : يجب ان تنظف الغرفة التى يكون فيها مع غسل الارضية بالماء بالمكنسة الكهربائية و الصابون كل اسبوع ، ومسح الاثاث كل يوم بخرقة رطبة نظيفة ، وغسل اطارات النوافذ كل اسبوع ، ويوصى بان تستر النوافذ خلال فصل الصيف بحاجز من الشاش او من الشبك المعدنى الرفيع ، وان تمسح الجدران و السقوف من الغبار مرة كل اسبوع .

ومن المهم جدا ان تكون غرفة الطفل خالية من الاثاث الزائد او متخففة منه على قدر الامكان ، فكلما قل متاع الغرفة قل الغبار فيها وزاد مقدار الهواء . ويستحسن ان ترفع الستائر اثناء النهار ، لكى ينفذ الى الغرفة اكبر مقدار من ضوء الشمس ، وان تفتح كوة صغيرة من احدى النوافذ مدة قدرها عشر دقائق او ربع ساعة كل ساعتين فى الفصول الباردة من السنة ، واما فى الصيف فتترك النوافذ مفتوحة طوال اليوم

وحيث يكون الطفل ، يجب علي سكان البيت ان يمتنعوا عن التدخين وطبخ الطعام وغسل الثياب وعليهم ان يبذلوا كل العناية في نظالفة فناء البيت الخارجي ايضا ، ويوصي لهم بان يغرسو الاشجار و الازهار حول البيت لان الخضرة تنقي الهواء وتمنع الغبار وتشرح الصدور

اعداد غذاء الاطفال

محلول السكر ـ بنسبة ١٠٠ في المئة :

المواد المطلوبة لهـذا الغـرض هى مـئـة جـرام من السكر وخـمـسـون مـسـحـوق السكر فى وعـاء ويسكب عليـه الماء السـاخن ، وبعـد ان يخلط جـيـدا يوضع على نار خـفـيـفـة لمدة عـشـر

دقيقة تقريبا ، ثم يرشح الى وعاء آخر نظيف من خلال عدة طبقات من الشاش النظيف المعقم ، ويجب ان يتم الحصول فى هذه العملية على كمية من محلول السكر تعادل كمية السكر اى مئة جرام فقط . فاذا وجدت الام ان كمية المحلول اقل من هذا المقدار ، فيمكنها ان تضيف الى الحاصل بعض الماء المغلى بالمقدار الذى يصل الى الوزن المطلوب . **ثم يصب المحلول بعد اعداده فى زجاجة معقمة ويغطى بسدادة خاصة من الفلين او بقطعة من القطن . ويحفظ المحلول مدة يومين او ثلاثة ايام ليكون جاهزا لتقديمة مع وجبات الغذاء الى الطفل.**

محلول ملح الطعام بنسبة ٢٠ في المئة :

يوضع مقدار ٢٥ جراما من ملح الطعام فى ١٠٠ مليلتر من الماء . ويوضع على نار هادئة عشر دقائق ثم يرشح . واذا جاءت كمية المحلول اقل من كمية الماء المستعمل فى هذه العملية السابقة فينبغى اضافة شئ من الماء الى المحلول وغليه من جديد و **يستعمل محلول الملح فى غذاء الطفل بدلا من الملح العادى وذلك بمعدل ثلاثة ملميلرات حتى خمسة مليلترات لكل ٢٠٠ جرام من الغذاء**

مستحلبات لزجة :

تستعمل الحبوب فى صنع هذه المستحلبات ، سواء كانت مجروشة او مطحونة او تامة كالارز و القمح وما اليهما ، ويجرى الطبخ او السلق حتى النضج ، ويستغرق ذلك مقدار ساعتين او اكثر للارز و الشوفان ، و٢٠ حتى ٤٠ دقيقة للحبوب المجروشة وبضع دقائق للحبوب

وبعد انجاز الطهى او السلق يرشح المستحلب بمصفاة او الشاش ثم يضاف اليه شئ من محلول ملح الطعام ، ويغذى به الطفل حين يبرد الى درجة مقبولة.

اللبن (الحليب) : المعالجة الحرارية ضرورية للبن (الحليب) المستعمل فى تغذية الطفل ، ويعتبر التعقيم احسن وسيلة للقضاء على غالبية ما فيه من الجراثيم ، ويجرى تعقيم اللبن فى صناعة الالبان بواسطة معقمات خاصة اما فى البيت فيمكن استعمال ماعون المطبخ العادى : حيث تملأ الزجاجات باللبن وتوضع فى وعاء مملوء بالماء وتسخينها حتى ٦٠ - ٧٠ْم ، على ان يتعادل مستوى الماء ، وتبقى الزجاجات فى الماء المغلى مقدار دقيقتين ، كذلك يمكن تعقيم اللبن بدرجة حرارة اقل (٦٣ - ٧٠ْم) على ان تحفظ الزجاجات فى الماء المغلى مقدار ٢٠ حتى ٣٠ دقيقة ، وفى الظروف التى تكون فيها درجة الحرارة منخفضة يساعد التعقيم لفترة طويلة فى حفظ الاجسام المحصنة وقتا أطول . ويمكن ان تستعمل هذه الطريقة ايضا فى تعقيم اللبن المسحوب من ثدى الام.

كذلك يمكن اللجوء الى غلى اللبن باعتباره من الوسائل الشائعة فى التعقيم بالحرارة ، ويجرى هذا الغلى على نار شديدة ، على الا يترك اللبن فوق النار بعد الغليان اكثر من دقيقتين فقط من لحظة الغليان ، وذلك للحفاظ على الفيتامينات الموجودة فيه ، وعدم (تصعيد) البروتينات ، ولا حاجة لانتظار اللبن المغلى حتى يبرد بل ينبغى تبريدة بسرعة «بصورة فعالة» وهو فى وعائه

وعائه ، بوضع الوعاء فوق سيلماء بارد ، وحفظه فى الثلاجة بعد ابترادة

المركبات اللبنية : اغلب استعمالات هذه المركبات يجرى من المركبين رقم (٢، ٣) و (ب ،جـ) ونسبة المواد الغذائية الموجودة فى المركب اللبنى هى على النحو الوارد فى هذا الجدول :

المادة الغذائية	المركب ٢	المركب ٣	المركب ب	المركب جـ
اللبن	٥٠	٦٥	٥٠	٦٥
الماء	٤٥	٣٠	–	–
مستحلب الجريش	–	–	٤٥	٣٠
محلول السكر	٥	٥	٥	٥
ذو النسبة ١٠٠٪				

كيفيه تحضير المركبات اللبنيه وتحضر المركبات اللبنية بالطريقة الآتية : يصب اللبن غير المغلى والمستحلب (او الماء) ومحلول السكر فى زجاجة نظيفة، ثم تسد بقطعة من القطن وتعقم وتبرد ، ويستبدل اللبن (المستحلب) بلبنه الزبادى فى المركبات اللبنية الحمضية .

اللبن الزبادي :

ويحضر بمساعدة الخميرة الماخوذة من فطر اللبن

الحامض،

بخصوص الزجاجات المعدة لحفظ اللبن (الحليب) ولبن الزبادى و المركبات الغذائية ، لابد لها من اعداد خاص ، فتغسل اولا و تغطس بماء ساخن يحتوى على مقدار من محلول الصودا يعادل واحدا فى المئة وذلك مدة ساعتين على الاقل ، ثم تغسل مرة ثانية بفرشاة تحت تيار من ماء الحنفية ، وتوضع فى وعاء خاص (حوض او قدر) ويصب فوقها الماء وترفع على النار لتستمر فى الغلى مدة عشر دقائق ، ثم تصف بعد اخراجها من الماء المغلى على مساند خاصة وهى مقلوبة الى اسفل لتسرى منها بقايا الماء ، ويمكن تعقيم الزجاجات بوضعها فى فرن البوتاجاز فى درجة حرارة قدرها ١٢٠ حتى ١٥٠°م لمدة ٤٠ ـ ٥٠ دقيقة.

عصير الخضار و الفاكهة :

تنقى الفاكهة و الخضار من الشوائب و يغسل الجزر ، اولا بالفرشاة ثم يقشر ، ويسمط بالماء الحار ، (مثل الليمون و البرتقال وعنب الثعلب الاسود و الطماطم و الكرنب) بالماء البارد ثم تسمط بالماء الحار ، اما التوت البرى وغيره من الثمار فيجب غسلها بالماء المغلى ويجرى تحضير العصير بواسطة معصرة خاصة ، واذا جرى باليد ، فيوضع الخضار المفروم او المبشور فى كيس معقم من الشاش ، ويعصر فى وعاء من الزجاج او وعاء مطلى بالمينا ، ويوصي بالنسبة للعصائر العالية الحموضة بان يخفف الماء حتى الثلث او النصف مع اضافة شئ من محلول السكر اليه

ويمكن الاحتفاظ بما فيها من الفيتامينات بصورة تامة اذا جرى تحضيرها قبيل استعمالها مباشرة ، اما العصائر الجاهزة فتحفظ فى مكان بارد مظلم.

تحضير الخضار :

من المفيد جدا ان لا تبقى الخضار التى تم تنظيفها مدة طويلة فى الماء وذلك حرصا على حفظ اكبر كمية من الاملاح المعدنية و الفيتامينات فيها ، ويجرى سلق الخضار بالبخار او طبخها فى مقدار قليل من الماء (واستعمال هذا الماء فى التغذية فيما بعد) واذا سلقت الخضار المختلفة فى وعاء واحد فيستحسن القاؤها فى الوعاء بالتتابع وفقا لسرعة طبخها ، ويجرى تحضير الغذاء للاطفال قبيل اكله مباشرة لانه يفقد طعمه وقيمته الغذائية اذا حفظ فى مكان دافئ مدة طويلة او اعيد تسخينه مرة ثانية.

البطاطس البوريه :

تغسل البطاطس جيدا و تسلق بقشرتها للاحتفاظ بما فيها من الفيتامينات و الاملاح ثم تقشر وتفرك وهى ساخنة بالمصفاة ، وتوضع فى قدر ويضاف اليها الملح و اللبن (الحليب) الساخن ثم يخلط ذلك كله وهو فوق النار و تستمر حركة خلطه حتى الغليان ، وبعدئذ يضاف اليه شئ من الزبدة .

الجزر- البورية -

٢٠٠ جرام : المواد اللازمة لتحضير بوريه الجزر هى : ٢٠٠ جرام من الجزر الطازج ، ٥٠ جراما من اللبن (الحليب) ، ٣ جرامات من السكر ، يغسل

يغسل مرة ثانية ويطبخ فى قدر مغطاة جيدا حتى يلين، ويضاف اليه الماء الساخن ويخلط ، ثم يفرك الجزر ساخنا بالمصفاة دقيق الخبز المجفف و الملح و السكر ، ثم يضاف اللبن ساخنا و يخلط هذا كله وهو فوق النار الهادئة حتى الغليان وتضاف الزبدة اخيرا بعد تجهيز البوريه.

الخضار- البوريه - ٢٠٠ جرام :

المواد اللازمة لتحضير بوريه الخضار هى : ١٦٠ جراما من خضار مختلفة (جزر ، كرنب ، لفت) ٤٠ جراما من البطاطس ، ٥٠ مليلترا من اللبن (الحليب) ، ٤ جرامات من الزبدة ، ٣ جراما من السكر .

تغسل هذه الخضار وتنظف وتقشر ثم تغسل مرة ثانية وتفرم وتسلق بعدئذ بالبخار فى قدر مضافا اليها بعض الماء ، ويكون وضعها على التتابع بحسب سرعة نضجها وحينما تلين قليلا يضاف اليها البطاطس المقطع ، ثم تفرك هذه الخضار وهى ساخنة بعد نضجها بواسطة مصفاة ، وتوضع فى قدر وتخلط بعد ان يضاف اليها الملح و اللبن المغلى الساخن ، ثم الزبدة بعد تجهيزها تماما . ويمكن تحضير هذه البوريه بمرق اللحم بعد استشاره الطبيب.

عصيدة السميد : (بنسبة ٥ في المئة)

٢٠٠ جرام : المواد الازمة : ١٠ جرامات سميذ ، ٢٠٠ مليلتر لبن ، ١٠ جرامات محلول السكر ، ٢٠٠ مليلتر ماء ، ٣ جرامات ملح الطعام.

يوضع السميذ فى الماء المغلى ويخلط أثناء الطبخ علي نار هادئة خلال ٢٠ حتى ٣٠ دقيقة ، يضاف اليه بعد الطبخ ملح الطعام ومحلول السكر و اللبن (الحليب) الساخن (غير المغلى) وتبعد العصيدة عن النار حينما تبدأ فى الغليان .

عصيدة السميد (بنسبة ١٠ في المئة) مع اللبن

بدون ماء الوزن ٢٠٠ جرام ، المواد اللازمة : ٢٠ جراما من السميد ٢٠٠ جرام من اللبن (الحليب) ١٠ جرامات من محلول السكر ، ٥ جرامات من الزبدة .

يصب السميد فى اللبن ويخلط لمدة ١٥ ـ ٢٠ دقيقة ، وحينما تصبح العصيدة جاهزة ، تضاف اليها الزبدة ومحلول السكر و الملح .

عصيدة السميذ بالخضار المسلوقة :

المواد اللازمة : بطاطس ، جزر ، لفت ، كرنب ، بازلاء وغير ذلك ، توضع الخضار فى القدر بحسب سرعة نضجها .. الجزر و اللفت خلال (١ ـ ١,٥ ساعة) الكرنب و البطاطس خلال (٤٠ ـ ٥٠ دقيقة) بعد نضج الخضار توضع جميعا فى مصفاة يضاف محلول السكر الى ماء الخضار بعد عملية التصفية ، تغلى العصيدة بعدئذ ويرش عليها السميذ بمقدار ١٠ ـ ٢٠ جراما (حسب نوعيتها) ، ثم تضاف اليها الزبدة .

عصيدة مختلطة (بنسبة ٨ بالمئة)

٢٠٠ جرام : المواد اللازمة : ٨ جرامات من دقيق الارز ، ٨ جرامات من دقيق الحنطة السوداء ، ١٥٠ مليلترا من اللبن ، ٨ مليلترات من محلول السكر ، ٣ جرامات من ملح الطعام ، ٥ جرامات من الزبدة.

يذوب الدقيق فى ٥٠ أو ٦٠ مليلترا من اللبن الساخن (يعادل ربع كأس) ويصب فوقه مقدار ٥٠ مليلترا من الماء ، ثم ١٠٠ مليلتر من اللبن ويضاف اليه محلول ملح الطعام ومحلول السكر ويترك للغلى فى القدر ، وبعد هطذا يضاف اليه محلول الدقيق ويترك على نار هادئة من ثلاث دقائق حتى خمس ، وتضاف ٥ جرامات من الزبدة الى العصيدة فى نهاية هذه الدقائق.

عصيدة الأرز (الفريك)

٢٠٠ جرام : المواد اللازمة : ٢٥ جراما من الارز ، ١٥٠ مليلترا من اللبن ، ٨ جرامات من السكر ، ٣ جرامات من محلول ملح الطام ، ٥ جرامات من الزبدة.

يجب تنظيف الارز وتنقيته وطحنه ووضعه فى ماء مغلى وطبخه طوال ٤٠ او ٦٠ دقيقة ثم يصفى الارز المسلوق بمصفاة ويصب عليه اللبن الساخن ويخلط جيدا ويضاف اليه محلول ملح الطعام ومحلول السكر ، وبعد الغلى تضاف الزبدة الى العصيدة الجاهزة.

عصيدة الشوفان (الفريك)

٢٠٠ جرام : المواد اللازمة : ٣٠ جراما من الشوفان ، ١٥٠ مليلترا من اللبن (الحليب) ، ٥ جرامات من محلول السكر ، ٣ جرامات من محلول ملح الطعام ، ٥ جرامات من الزبدة ، ينقى الشوفان ويغسل بالماء البارد ، ويضاف اليه الماء الساخن حيث يطبخ حتى ينضج (خلال ساعه ونصف الساعة) ثم يصفى الشوفان المسلوق بالمصفاة ، ويضاف اليه محلول السكر ومحلول ملح الطعام و اللبن الساخن ويغلى من جديد . ثم تضاف الى العصيدة الزبدة بعد تحضيرها .

اللحم البوريه

٥٠ جراما : ٦٠ جراما من اللحم ، جراماان من الزبدة ، ١٥ جراما من مرق اللحم .

يوضع اللحم فى قدر ، بعد تنقيته من الاغشية و العروق و الدهن ، يضاف اليه قليل من الماء و يطبخ حتى ينضج فى قدر مغطاة ، ثم يفرم بمكنه فرم اللحم مرتين ويمزج بمرق اللحم الموجودة فى القدر ويضاف اليه الملح و الزبدة ويغلى فى فرن البوتاجاز ١٠ دقائق

كفته اللحم

٥٠ جراما : اللحم ٥٥ جراما ، خبز القمح ٥ جرامات ، جراماان من الزبدة ينقى اللحم من الاغسية و العروق ، ويفرم بمكنة فرم اللحم ثم يضاف اليه الخبز الجاف بعد تطريته بالماء ويفرم مرة ثانية ، ويضاف اليه الملح وقليل من الماء ، ويعجن وتحضر منه قطع اقراص او بشكل اصابع الكباب



الفصل السابع

التربية

تبدأ منذ ساعة الولادة

- الأباء والبنون.
- الأسس الفسيولوجية للتربية.
- تربية الأطفال من الشهر الثالث وحتي الشهر السادس من العمر.
- تربية الأطفال من الشهر السادس وحتي الشهر التاسع من العمر.
- تربية الأطفال من الشهر التاسع حتي أكتمال العام الأول.
- تربية الأطفال أثناء التغذية.
- بعض العادات الصحية.



الفصل السابع

تبدأ التربية منذ ساعة الولادة
الأباء والبنون

لكل طفل حقه الكامل فى ان تكون طفولته سعيدة ، ويرسى الابوان اسس هذه الطفولة السعيدة منذ الايام الاولى التى تبدأ فيها حياة الانسان الجديد ، ومن النوافل ان نسأل عمن اهدى الطفل خفقة قلبه الاولى ، وعمن اخذ بيده حينما بدأ على الارض خطوته الاولى ، وعمن علمه الكلمة الاولى ، ومسح من اجفانه الدمعة الاولى ، وساعده على ادراك الحقيقة الاولى ، وحفزه على اظهار شجاعته الاولى ، فمن البديهى ان رائد الطفل الاول هما الام و الاب قبل اى رائد او معلم آخر.

وما أعظم السعادة التى يعطاها الاب و الام من طفلهما ، سعادتهما فى ولادته سليما ، وفى ابتسامته صحيحا معافى ، وفى خطواته الضعيفة المترددة ، وفى تمتمته المتعثرة : ماما ـ بابا ، ثم فى خاتمة المطاف : فى هذه العناية الرقيقة التى بذلها الابناء للاباء حينما يكبر الابناء ويشيخ الاباء.

ان تنشئه الاطفال فن حقيقى لا يفتأ يطلب الاتقان و الكمال طوال الحياة ،

ويخطئ من يزعم انه قادر على توفير الظروف الممتازة للحياة الموفورة الكاملة) ، وان الوسط بالذات (العائلة ، روضة الاطفال ، المدرسة وغيرها) يمكن ان يضمن بشكل آلى تربيه الطفل فى المستقبل على نحو قويم سليم .

كذلك يخطئ الذين يقفون فى النقطة المعاكسة لهذا الرأى فيتشددون مع الاطفال الى حد يتركهم على صلة محدودة بالاخرين ، فينشأون وهم ضعاف الاستعداد لتوخى الحل الصحيح تجاه القضايا الاخلاقيه النابعة من طبيعة العصر الذى يعيشون فيه .

طبيعى ان صياغه شخصية الطفل لا تنحصر كلها جميعا فى ارادة الاهل ورغبتهم ومن السذاجة ان يؤخذ بمثل هذا الاعتقاد ، ولكن دور الاهل فى هذا عنصر قائم ومن الصعب تقديره .

و المهم ان تربية الاطفال ترفض الاساليب الجاهزة و الاساليب النمطية الجامدة ، وتحتاج الى امعان الفكر و سرعة الخاطر و الى المرونة فى تطبيق الاساليب المختلفة ، و الشئ الاساسى فى هذا هو الموقف الشخصى ازاء كل طفل ، و الشعور بالحدود الفاصلة فى جملة المواقف ، وبالحب الحقيقى فى كل موقف ، ولاشك ان تربية الاطفال بصورة مشتركة جديرة ان تجعل حياة الابوين مليئة سعيدة مثمرة ، وفى العائلة العربية يتساوى الزوجان الابوان فى المسئولية عن اطفالهما امام المجتمع، حيث ينص على ذلك ديننا الحنيف

لقد قلنا ان ولاده الطفل سليما تتوقف على حالة الابوين الصحية ، فلا ينبغى ان تغيب هذا عن الاذهان .

وحينما يولد الطفل فى البيت فان كثيرا من التغيرات تطرأ على نمط الحياة العادية فيه ، ويفرض الطفل نمطا جديدا على حياة الاهل ، ويقتضى من الام ان تتحول بكل عنايتها اليه ، ومن الاب ان يكون اكثر التزاما بهموم الاسره ومشاغلها ، وبخاصة توفير الهناءة و الراحة للام و السعادة للطفل ، وقد يخيل للاب الشاب احيانا ان الطفل فى المرحلة الاولى من حياته لا يحتاج الا الى الام ، وان الاب لا يستطيع ان يكون له فائدة فى الواقع و لكن هذا الرأى غلط ، فالطفل يحتاج الى ابيه منذ الايام الاولى من حياته .

يستطيع الاب حينما يهو الى البيت ان يحرر من هموم اطفالهما الكبار ، وبذلك يوفر لها الانصراف المطلق الى العناية بشؤون الوليد . **و الام الوالدة تحتاج فى وضعها عامة الى المساعدة و الدعم ، ويطلب منها ان تتكيف جسديا ونفسيا لهذا النظام الجديد الذى يفرضه الوليد الجديد ، ويستطيع الاب ان يكون لها عونا الى هذه الغاية ، فيشاطرها هموم الامومة ومشاغلها ، ويعاملها بالرقة و التسامح** ، وبهذا يجنى الطفل الوليد ثمرة هذا السلوك الابوى الطيب ، وذلك ان توافر الحياة المطمئنة بالنسبة للام ، مع توفر الاسباب لارتفاع حالتها المعنوية وصفائها الروحى ونشاطها البدنى وثقتها بالاقربين اليها ، كما يساعدها كثيرا على التماس العناية المثلى بالطفل ، كذلك

يستطيع الاب ان ينهض بالاعباء المنزلية التى لم تقدم الام على انجازها . ولا بأس ان نتذكر هنا ان الولادة قد استنفذت من الام الوالدة كثيرا من قوتها الجسدية .

فهى هشة ضعيفة ، ويزيد فى اعبائها انها مضطره الى التعود على اعداد واجبات جديدة ، وهى ايضا واجبات كثيرة وثقيلة ، وكلها تحتاج الى تنسيق واع بين متطلبات الوليد ومتطلبات المنزل الاخرى ولهذا كانت المساهمة الاب ذات شأن كبير حين تستهدف هذه المساهمة اعفاء الام من بعض متاعبها وحمل جزء من همومها وتوفير جو هادئ لها ولمن فى المنزل ، وكل ذلك له علاقة مباشرة بنشأة الطفل .

هناك بين الاباء الذين لا يزالون فى مقتبل العمر من يخشئ ان يمسك بطفله الرضيع او يحمله على يديه لاعتقاده ان هذا الطفل هش ضعيف جدا ولا طاقة له الا بذراع الام ، ولكن لا يلبث هؤلاء الاباء حتى يقتنعوا بان الامر لا ينطوى على شئ من الصعوبة او التعقيد ، ولاشك ان عناية الاب بطفله اتلرضيع تزيده قربا من فلذه كبده ، ويتجاوب الطفل نفسه بسرعة مع كل بادر اقتراب ، ويألف الوجه الطيب و اليد القوية و الصوت الحنون للاب ، وكلما نما وترعرع نما معه الوعى بان له ابا واما يحبانه كل الحب وهذه هى خفقة السعادة الاولى التى يستشعرها الطفل ولا تغيب عنه طوال حياته .

الاسس الفسيولوجية للتربية

قدرة المخ على العمل لها حد معين يتعلق مباشرة بالسن ، فكلما كانت السن سغيرة زادت سرعة الخلايا العصبية الى التعب ويزول هذا التعب بالنوم فقط ، وفى ذلك تكمن الاهمية الفسيولوجيةللنوم وبدونه يختل نشاط اعضاء الجسم واجهزته ومعها سلوك الطفل.

ولا يجادل احد فى ان نمو الطفل وتطوره وعلاقاته بالمحيط الذى يعيش فيه (ويشمل ذلك صفاته الايجابيه وعاداته وغيرها من السمات الشخصية) انما ترتبط جميعا بالتربية ، ومن المعروف ان الطفل تتكون لديه بالتدريج منذ الايام الاولى التى يرى فيها نور الحياة : انعكاساته الشرطية ، التى تحدد بواسطتها عاداته وسلوكه بل وحتى خصائص شخصيته ، وتكتمل عنده فى هذه الفترة اعضاء الحواس التى تضمن له الصلة بالبيئة ، كما يكتمل لديه تطور الحركات و التفكيير و الكلام.

أويتسم النظام اليومى (او التوزيع الصحيح للوقت بين النوم و اليقظة و التغذية و النزهة و اللعب .. الخ) باهمية كبيرة فى تربية الطفل السليم .

فى الشهر الاول من حياة الاطفال ، تكون الحدود غير واضحة بين اليقظة و النوم ، بل يأتى نومهم ويقظتهم فى اوقات غير منتظمة اما سلوكهم فيتوقف

الى حد كبير على تلبية متطلباتهم العضوية فى وقتها ، وتدوم المدة التى يستيقظ فيها الطفل فى شهره الاول بين ٤٠ و ٦٠ دقيقة و يستطيع فى الشهر الثانى ان يبقى مستيقظا حتى ساعه ونصقف الساعة بتأثير مختلف المؤثرات الخارجية وتحسن الجهاز العصبى ، وتطرأ على نومه تغيرات شتى ، ويصبح وقته اطول ، وفى الشهر الثالث ينام الطفل من ساعه ونصف الساعة حتى ساعتين دون ان يخلل نومه شئ من الانقطاع

وينسق المعدل اليومى لتناوب اليقظة و النوم بتأثير الاختلافات الطبيعية بين النهار و الليل ، ففى الليل ينام الطفل وقتا اطول ، بينما تكون يقظته فى النهار هى الاطول ، ثم تأتى العادة - اي تناوب النوم و اليقظة فى انتظام ثابت - فتحدد معدل هذا التناوب بين نوم الطفل ويقظته فى النهار ومن الضرورى للطفل ان ينام بسرعة ، ويكون نومه عميقا ، وان يستيقظ فى هدوء ، ولهذا يوصى بان تجرى تهيئة الاطفال لنوم فى وقت محدد لا يتغير ، ويمكن الاستفادة فى هذا من التأثير المنوم الذى يتلقاه الاطفال من الهواء النقى . واذا سار الاباء على قواعد النظام اليومى اصبح من السهل عليهم ان ينسقوا معدل التناوب بين نوم الطفل ويقظته منذ منتصف الشهر الثانى من حياته .

ويوصى بان تكون يقظة الطفل فى حدود مناسبة من حيث مدتها فلا تتخطف نومه بقصرها ، ولا تغرقه بطولها فى نوم متأخر قد يطول فيفوته وقت الرضاعه بل وبالعكس فعندما تزداد فترة يقظته الطفل يصاب بالارهاق

الشـديد وينبـغى على الاهل ، ابتـداء من اول او منتـصف الشـهـر الثانى من ولادة الطفل ان يعلقوا فى مجال بصره فوق السرير ـ على بعد ستين او سبعين سنتيمترا ـ بعض اللعب الزاهية اللامعة ، لمدة ٣٠ حتى ٤٠ دقيقة ، لاجتذاب انتباهه اليها واطاله وقت يقظته حتى يحل به التعب الطبيعى.

وعلى الاهل ان يلحضوا هذا التعب فى وقته قبل ان يذكرهم بكاء الطفل بان وقت نومه قد حان.

ان تربية الطفل وارضاعه و العناية به ، مرتبطة بعضها بالاخر طوال العام الاول من حياته وكلها فى الواقع حلقات شتى من عملية واحدة كثيرة التعقيد ، ومن الضرورى بهذا الشأن ان تؤخذ سن الطفل بعين الاعتبار ، فكل من مراحل السن لها مسائلها الخاصة التى تطرحها وقضاياها التى تحلها .

تربية الاطفال من الشهر الثالث حتي السادس من العمر

المهام الاساسية للتربية فى هذه المرحلة هى تنظيم الريجيم اليومى بحسب

خصائص الطفل من حيث السن و التشريح و الفسيولوجيا الشخصية
وتطوير القدرةعلى الادراك البصرى و السمعى ،
وتطوير التفاعلات الصوتية ، وتوطيد « الحالة الانفعالية الايجابية»
وتطوير حركات اليدين ، انماء قدرتها على اخذ اللعب و الاحتفاظ بها ،
وتطوير الحركات اللازمة للزحف و المحاولات الاولى للوقوف.

وفى هذه المرحلة يكون الادراك السمعى و البصرى عند الاطفال
اكثر تقدما مما كان عليه من قبل ، فانهم يتابعون من يحيط بهم
ويميزون بين كل منهم ، ويتعرفون على لاشياء المألوفة ،
ويصرفون اليها الاهتمام ، ويسعون الى الوصول اليها ،
ولهذا يوصى باعطائهم انواعا شتى من اللعب المختلفة الاشكال
الالوان و الاحجام .

وفى **منتصف الشهر الرابع** يبدأ الاطفال فى التلفت نحو مصادر **الاصوات** ، ويعرفون الاصوات التى ألفوها ، ويفرحون بها . وفى الشهر الخامس ينشطون الى الحركة ، فاذا سمعوا لحنا موسيقيا من الحان الرقص **اخذوا يدقون** بايديهم وارجلهم على نغماته ، وتصبح حالتهم الانفعالية اكثر ثباتا **وتعقيدا** وتنوعا ، وبين الشهر الرابع و الشهر الخامس يستطيع الاطفال ان **يبتسموا** ،

وابتدا من الشهر الخامس يستطيعون ان يضحكوا بصوت عال ، **وينظروا الى** من يحيط بهم نظره فيها القدرة على التمييز بين الوجوه ، فاذا **رأوا وجها معروفا** مألوفا فرحوا ، واذا شاهدوا وجها لا يعرفونة خافوا ، ويؤدى ظهور **الاهل الاقربين**

الاهل الاقربين الى حالة من التركيز السمعى و البصرى يصحبها الابتسام و التهلل و الضحك و الحركات النشيطة المرحة ، وفى هذه السن يبدأ لديهم رد الفعل الى الكلام ، وادراكهم لما يلقى فى سمعهم من الكلام ، والفضل فى هذا يعود الى «احاديث» الام مع الطفل ، وهى هامة جدا ، ويوصى بان يكون « الحديث» مع الطفل غنيا بتنويع مخارج النطق ، وان تتحدث الام اليه فى كل مناسبة ، فقبل الاكل - على سبيل المثال - تقول له : « يالا نأكل الان يا حسن» . . . او تطلب قائلة : « هات يدك لتلبس القميص يا حسن» و تفضل الجملة القصيرة ، وتمييز الكلمات الهامة بتنويع طبقة الصوت عند المخاطبة .

و الانفعالات الايجابية تنشأ على الاكثر اثناء اللعب عند الاطفال الذين بلغوا الشهر السادس او السابع من العمر ، فيوصى بتشجيعهم على اللعب بكل وسيلة وتأمين اللعب الملائمة لهم وتخصيص مكان لالعابهم.

و **ابتداء من الشهر الثالث** تتطور عند الاطفال تفاعلاتهم الصوتية التى تساعدهم على الكلام ، وفى الشهر الثالث ايضا او الشهر الرابع يبدأ الاطفال فى نطق بعض حروف مثل «أغ» و «أغى» **وفى الشهر الرابع او الخامس** ياخذون فى الهديل كالحمام ، **وفى الشهر السادس** يبدأون فى التمتمة ببعض مقاطع الكلمات مثل «با» و «ما» و« دا» وتتألف كلماتهم الاولى من هذه المقاطع ، ويجرى ذلك كنتيجة لتطور قدرتهم على التقليد ، ويستمع الاطفال فى هذه السن الى الكلمات التى تلقى عليهم ويكررونها وقتا طويلا

. اى انهم يكررون الاصوات التى يتعلمونها من الكبار ،

ويجرى فى **الوقت** نفسه مرانهم على بعض الحركات الاساسية ، فيتعلم الطفل تحريك يده الى الشئ الذى يجذب انتباهه بدقة ، كذلك يتعلم اخذ هذا الشئ و التحسس به ، ويمكن للطفل **وهو فى الشهر الرابع فى منتصف الشهر الخامس** ان يتناول الاشياء التى تقدم اليه ، ولكن هذه البداية لا تخلو من محاولات غير ناجحة ، تصطدم خلالها يديه بحركات تطيش عن هدفها فلا يستطيع الطفل ان يمسك باللعبة ، ثم لا يلبث ان يتدرج فى الحركة حتى يقدر فى الشهر الخامس ان يسدد يده الى اللعبة ويمسكها بكلتا يديه اولا ثم بيد واحدة و فى الشهر السادس يغدو الطفل قادرا على الاخذ بلعبة فى كل يد ، ويكون لهذا كله أهمية كبيرة وحينما يتعلم الاطفال كيف يلعبون يبدأ انجذابهم الى ادوات اللعب المختلفة و يحاولون اخذها بايديهم ، ويبذلون من وضعهم فى هذه المحاولات ، وبذلك يبدأ مرانهم على حركات جديدة و لا يلبثون ان يتقنوا هذه الحركات بالتدريج ومنها الرقود على البطن

وفى الشهر الخامس يصبح الطفل قادرا على رفع جذعه الى اعلى بالاعتماد على يديه وكفاه مبسوطتان من دون انثناء ، وبهذا يسهل عليه ان يتمتع بما يحيط به من المشاهد و **فى الشهر السادس** يبدأ الطفل فى الزحف معتمدا على يديه ومرفقية و هذه الوضعية تعتبر بداية للزحف كما ويتمرن الطفل على الزحف اثناء التقليب الذى يتقنه فى الشهر السادس تماما (وينقلب من الظهر الى البطن و بالعكس) ويبدأ الطفل فى اول محاولة للتقلب على البطن

وهو فى الشهر الرابع ، فينقلب الى جنبه اولا ثم على بطنه ، ويكون لهذه الحركة مفعولها الكبير عندما يتعلم كيف يمسك باللعب و الاشياء ، فان رفغبته فى الامساك تستحثه على التقلب وبذل المجهود للوصول الى غايته ، وكل ذلك مما يقوى عضلات يديه ورجليه وقفصه الصدرى وجدار بطنه.

وتكون المحاولات الاولى التى يبذلها الطفل للزحف الى الاشياء غير موفقه ، فيزحف الى الوراء بدلا من الزحف الى الامام ، ولكن الاطفال يأخذون تدريجيا فى الزحف بشكل طليق حينما يبلغون الشهر السابع و يخطئ من يعتقدون ان الاصح هو ان يقوى الطفل على الجلوس فقط ثم على الزحف اثناء تطور حركاته فالواقع ان هذا خطأ و تدل المشاهدات على ان الطفل يكون عاجزا عن التحرك حينما يبدأ فى الجلوس اولا ثم بالزحف ، انه يبكى اذا قلب على بطنه ، او يرقد فى استسلام ورأسه منخفض الى ادنى دون ان يبذل اى جهد للتحرك من موضعه.

توصيه

ولا يوصى بوضع الوسائد و المساند حول الطفل الذى بدأ فى الجلوس ، او الطفل الذى لم تكتمل قدرته على الجلوس ، لان هذه الطريقة فى التدريب تحدو الطفل الى السكون او الى الركون لحالة سلبية خالية من الحركة ،، وهو مما يؤثر تاثيرا سلبيا بالنسبة لتطورة البدنى و العصبى و النفسى ، وفى هذه السن تتوطد عند الطفل بالتدريج قدرة الساقين على الدعم و التصرف ، فيتعدل وقوفه ويستقيم ويصبح اثبت و اطول بمساعدة الكبار ، وفى الشهر

الخامس يأخذ فى تعديل وضع ساقيه عند الركبتين و مفصل الفخذ ، ولكنه فى الشهر السادس و السابع يصبح قادرا على الوقوف اذا امسك من يديه فقط.

تربية الاطفال من الشهر السادس حتي التاسع من العمر

تطرح هذه المرحلة من العمر كثيرا من المهام امام الاهل وتنحصر هذه المهام على الخصوص فى تنظيم الرجيم اليومى للطفل ، اى تنظيم نومه ثلاث مرات فى النهار ، وتطوير ادراكه للكلام ،، وصياغه وسائل الاتصال بينه وبين بيئته تدريجيا ، واتقان علاقاته مع الاشياء ، وبعث امكانياته لمباشرة الزحف باعتباره المرحلة التى تسبق مشى الطفل معتمدا على نفسه.

ومنذ الشهر السابع يبدأ الطفل فى فهم ما يلقى اليه من الكلام . فحينما يكون شئ من الاشياء مألوفا لديه، ومكانه قريب ثم سئل : اين هذا الشئ ؟ فانه يبدأ فى البحث عنه بنظراته حتى يجد الشئ الذى سئل عنه « اين هو» ؟ بصرف النظر عن المكان الذى يكون فيه هذا الشئ.

ويبدأ الطفل منذ هذا الوقت بتلبية طلبات شتى كالجلوس و الرقود و الدق بكفيه على نغمة ايقاعيه بسيطة وغيرها و يتطور كلامه تدريجيا فيدخله بعض الاصوات و المقاطع و تكون فى البداية تكررا لما تلقن من امه ، ثم يزيد عليها بعض الاصوات و المقاطع الجديدة فى الشهر التاسع من عمره ، ويسعى الاطفال بالتمتمة الى لفت الانظار اليهم ، وهى بداية الاتصال الكلامى بين الطفل و أهله .

ويستطيع الاهل فى هذه المرحلة ان يدربوا الطفل على اتقان الحركات بواسطة اللعب ، ومنها اللعب القابلة للدحرجة و الاخذ و الرد مثل الكرة والبالون ، او اللعب القابلة للتركيب و الترتيب مثل المكعبات و الدوائر ، و اللعب التى تجذب الانتباه بما يصدر عنها من اصوات او حركات او الوان ، وبالاضافة الى ان اللعب مصدر سرور عظيم لهم فانها اداة تطوير لحركات الاطفال ففى الشهر السادس او السابع من العمر يلعب الطفل باللعب بمفردة مهما تكن طبيعة هذه اللعب وخصائصها ، فيمسكها باحدى يديه ثم اليدين ، ويضرب اللعبة بالاخرى ، ثم يأخذها ، ولا يلبث ان يرميها ، وفى الشهر الثامن يستمتع بضرب اللعب بعضها ببعض محدثا ضجة ، اما فى الشهر التاسع فان تصرفه مع اللعب يصبح متنوعا وتبدأ محاولاته للتوصل الى نتائج معينه ، فيضع حلقة خشبية فوق حلقة فى لعهبة البرج ، هذا ومن السهل تهدئه الطفل وهو فى هذه السن باعطائه لعبة يلهو بها .

و يكون الطفل في غــاية الســرور حين يزحف من مكان الى أخــر ، وهذا يساعده في تقويه عضلاته وتطوير حركاته وتنسيقها . ويستطيع الطفل بعد المران على الزحف ان يكون اسرع في الجلوس معتمدا في هذا على النفس ، ولا يلبث ان يحاول الوقوف ، وفي الشهر التاسع يتعود الوقوف بشكل اثبت ، ثم يقف معتمدا بيد واحدة على يد الام ، ويكون ذلك مقدمة لاجتياز مرحلة التحرك في حرية الى الامام

تربية الاطفال
من الشهر التاسع
حتي اكتمال العام الاول

يعتبر تطوير الكلام هو المهمة التربوية الرئيسية في هذه المرحلة و في السن من تسعة اشهر حتى نهاية الشهر العاشر يستطيع الاطفال ان يفهموا عددا كبيرا من الكلمات ، وان يميزوا بين اللهجات التي يسمعونها من افراد الاهل ، وان يبدوا ردود فعل تجاه الاوامر و النواهي و ان يتمتموا بالكلمات وقتا طويلا مع تنويع التمتمات .

والكلمات الاولى التي يفهمها الاطفال في هذه السن هي ماما ، بابا ، نينا

عمو ، هات ، خذ ، ولا يكاد الطفل يتم العام الاول من العمر حتى يكون قادرا على النطق بمقدار من الكلمات قب يبلغ العشر ، وهذا يساعده ، بمعونه الاشارات و الايماءات و الاصوات ، على الاتصال بالبيئة المحيطة به فعند ما يشاهد الطعام او اللعبة : هات ... هات ...

وبتوقف بعدئذ اتقان الكلام على الجهد الذى يبذله الكبار فى هذا السبيل و يكون من الاسهل على الاطفال ان يقلدوا الاصوات من خلال اجتذابهم الى هذا باللعب « الناطقة » التى لها اشكال الحيوانات المالوفة كالقط و الكلب و البقرة و ما اليهال . فاذا اظهر الطفل اهتماما باللعبة فانه يقلد صوتها بسرعة وسهوله .

ولا يلبث الكلام حتى يصبح أداة الطفل الهامة للاتتصال بالعالم

ولكن سواء ابكر الطفل فى نطق بعض المكلمات او تخلف عن اترابه فى معرفة الكثير منها ، فان الامر لا يدعو الى الفرح فى الحالة الاولى او الى الاكتئاب فى الحالة الثانية ، فهناك اختلافات كبيرة بين المرحلة التى يبدأ فيها الطفل بالنطق و بين المرحلة التى يستطيع فيها ان يتكلم فى طلاقه و يظهر لنا من خلال استقصاء تطور الكلام عند الاطفال بحسب مراحل السن ، ان الطفل يستطيع فى اواخر عامه الاول ان يفهم الكلمات البسيطة التى توجه اليه ، وان ينطق بعشر كلمات او خمس عشرة كلمة بطريقة واضحة ، وفى

العام الثانى من حياته فقط تصبح ذخيرته من الكلمات غنية ، ويكون مالكا لزمام عدد من الجمل المفهومة.

ان الكلام عملية مغقدة تحتاج الى تنسيق عضلى ونفسى وعاطفى ولهذا كان من الطبيعى ان يكون استيعاب الكلام صعبا على الطفل.

وهنا يبرز على الخصوص ما للكبار من دور كبير فى تسهيل الصعب عليه ، ومن واجب الاهل تشجيع كل نشاط صوتى وكلامى عند الطفل ، و اخذه فى هذا بالرفق و طول البال منذ الشهر الاول من حياته ، ذلك ان الاطفال يحتاجون الى استيعاب مقدار كبير من الاصوات للتوصل الى اثاره اتمامهم بما يلقى اليهم من الكلام ، ويتعذر عليهم ان يقلدوا الكلام قبل ان تتوفر عندهم ذخيرة كبيرة من الاصوات.

و ينبغى ان يسلك مع الاطفال كل طريقة لتطوير ادراكهم السمعى ، ومن المفيد فى هذ ا المجال ان يتكلم الكبار قرب سرسر الطفل ، ويركز الطفل انتباهه حينما يسمع نغمة مؤنسة هادئة . و يتوفر له معها جو من الهدوء المطلق بحيث لا يطغى صوت اخر نشاز على صوت الاغنية او الالة الموسيقية او اللعبة ، ويوصى بتمرين الطفل على البحث عن المصدر المجهول للصوت ، وعن الشخص الذى كان يمشى قرب السرير ثم اختفى فجأة وراء ستارة او ما اليها ، ويمكن استعمال الاشياء التى لها رنين لطيف كالاجراس الصغيرة و

اللعب التى تصدر عنها اصوات لطيفة مضحكة.

وينبغى البدء منذ الشهر السادس او السابع فى تشجيع الطفل على تقليد مقاطع بعض الكلمات و اذا توجه احد من الاهل بالخطاب الى الطفل فعليه ان يكون فى مجال بصره فان هذا يبعث حماسته و نشاطه و يثير اهتمامه بالكلمات و يحدوه الى تحريك شفتيه فى محاولات الى اعاده نطق الاصوات.

وو اثناء توجيه الطفل الى تقليد الاصوات و الكلمات يوصى بتمرينه على تكرار ما استوعبه مها فقط ، فمثلا : ينطق الطفل بحرف «أ ، أ ، أ» فيدنو منه الاب او الأم او الجدة و يطلب منه بلطف ان يقول «أ» وبذلك تنشأ عادة الصدى الانفعالى عند الطفل و فى الشهر السابع او الثامن يمكن البدء تدريجيا فى تعويد الطفل على تكرار الكلمات او الحروف التى يتمتم بها ، ثم اضافة كلمات جديدة قريبة من معرفة مثل : داد ، دى دى ، تاتا ، تى تى .. الخ .

واما المرحلة التاليه فهى مرحلة تطوير ادراك الكلام عند الطفل ويوصى المرشدون او الاباء بان يوضحوا للطفل كل ما استرعى اهتمامه من الاشياء ، مع تسمية هذه الاشياء باسمائها وبخاصه اللعب البراقة الزاهية و اللعب التى يصدر عنها بعض الاصوات ، و الاشخاص الذين يحيطون بالطفل ، و بعض الحيوانات ، واثاث الغرفة ، وبعض الاعمال التى يراها او يقوم بها .

و لكن ذلك كلله لا يكفى الطفل لادراك اتلكلام بل ينبغى ان توضع الاشياء امام بصره ، وتكرار اسماؤها على سمعه ، وان يكلف ببعض المهمات و يدرب على تنفيذها ، وبمساعدة الكبار فى البداية ، ثم دون مساعدتهم كالقول له « هات الكرة » او : « اين الدمية » و يمكن تعليم الطفل فى اوخر عامه الاول ان ينطق بعض الكلمات وهو واع لمعناها ، وهذا الوعى ضرورى لانه يساعد الطفل على لفظها بعد تكرارها عليه ، و انتظار اعادتها بلسانه ، وينبغى ان يشار الى الام باليد حينما يطرح على الطفل هذا السؤال : « اين ماما؟ » و ان ينتظر المرشد حتى يعيد الطفل كلمة « ماما » .

ويوصى فى اثناء الحديث مع الطفل ان تستعمل الكلمات التى لا يستعصى النطق بها على الاطفال و اذا كان الحديث عن شئ او لعبة فيحسن ان يقترن النطق باسم الشئ مع صورته الحسية حين سؤاله : « ما هذا ؟ » فان ذلك يساعد على ان ينطلق الكلمات فى ادراك ، ويستعملها بشكل صحيح فى الاتصال بالبيئة المحيطة به .

و فى نهاية السنة الاولى من حياة الطفل تصبح الاصوات و الحركات التى تصدر عنه اكثر تعبيرا ووعيا ، ولكن كلامه يكون قليلا

واحين ما يقدم للطفل من قدوة حينة ان يكون الكلام الذى يقال على مسمع منه صحيحا مهذبا ، و الغناء جميلا ، و الموسيقى رائعة .

و اذا تحدث كبير الى الطفل فلا ينبغي ان يقلد كلام الطفل فى الحديث فيختزل الكلمات او يحرفها او يلثغ بها او يكسرها ، كالقول : و « مم مم » بدلا من اكل ، او ماثينة بدلا من ماكينة .. الخ و ان لا يسمحوا لمن يتصل به ان يتحدث اليه على هذا النحو.

على ان هذا لا يعنى ان يرغم الطفل دائما على النطق بالكلمات صحيحة دون اختزال او تحريف ، فان نطقه يتحسن بالتدريج كلما زاد مرانه على الكلمات وعلى استعمالها.

ويؤدى تطور الكلام عند الاطفال الى الغناء تسليتهم ولعبهم و من الممكن ان يطلب الى الطفل الذى بلغ الشهر العاشر او الحادى عشر ان يأتى بهذه اللعبة او تلك (على ان يعرف اسمها) ويستحسن ان يقترح عليه تأدية عمل بسيط يعرفه من قبل بمساعدة اللعبة ، كالقول : « اطعم القط » ، او « ارجح العروسة » ولا تلبث هذه الاعمال البسيطة ان تتنوع وتتوسع ، فيأخذ الطفل فى رص المكعبات بعضها فوق بعض ، او فى ترتيب حلقات برج الهرم ، وقد تحتاج ذه الاعمال الى وقت أطول ، الا انها جزء من تطور الحركات عامة وفي الشهر العاشر ـ الحادى عشر يستطيع الاطفال ان ينتقلوا بسهولة من مسند الى آخر ، وان يصعدوا حتى ثلاث درجات وينزلوا منها ، وفى الشهر الثانى عشر يستطيع الطفل اغن يمشى معتمدا على نفسه دون معونة من أحد .

ويكون الاطفال مرهفى الاحساس فى هذه المرحلة ، وتختلف مواقفهم أزاء الكبار ، فانهم يقبلون على من يعاملهم بالرفق و الحنان و يسعون فى حذر الى من يعاملهم فى شئ من الحزم ، ومهما كانت اللعبة أثيرة عندهم فأنهم لا يولونهاً اى اهتمام اذا كانت فى ايدى الغرباء ، ويكون ردهم سلبيا تجاه اى وضع جديد ، وهذا مما يستحق ان يلفت اليه انتباه الكبار .

و تكون العلاقات المتبادلة بين الاطفال مختلفة فى هذه السن ، فالطفل يراقب فى اهتمام ما يعمله طفل آخر ، ولكن العلاقات المتبادلة بينهما غالبا ما يكحون لها طابع سلبى ، تنشأ من الانانية البدائية ، ومن الرغبة فى امتلاك ما لدى الطفل الاخر من لعب و اشياء ، ويوصى بالحد من جموح هذه الرغبة فى كثير من الرفق ، ولكن فى دأب .

تربية الاطفال أثناء التغذية

فى مجرى تربية الاطفال ، تكون مشكلة التغذية اكبر مصدر لقلق الابوين ، فالاطفال الاصحاء يمتازون بقابلية طيبة للرضاعة وحينما تكون التغذية صحيحة فان كل ما يأكله الطفل راضيا يصبح تمثله

الغذائى اكمل و اسرع ، ورغبة الطفل فى الاكل مشترطة بالجوع ، و هذا مرتبط بفترة معينة من الوقت ، كذلك يرتبط موقف الطفل من الغذاء بمزاجه الذى يكون عليه ، فهو يقبل على الاكل اذا لم يكن مضطربا او غاضبا ، واذا تأخر علي الاكل اضطرب وغضب ، واكل من دون رغبة .

و اذا كانت التغذية صحيحة ، فانها تطور الانعكاسات الحركية الى الغذاء ، كالمص أثناء الرضاعة ، وتناول الطعام بالشفتين من الملعقة ، و المضغ ، وغيرها ، وتنشأ خلال ذلك حركات شتى كأمساك الخبز و الملعقة باليدين .

و ينبغى ان يحث الطفل منذ شهورة الاولى على امتصاص اللبن من الثدى بصورة جيدة ، ولا يحس الاباء صنعا اذا اهملوا هذا الامر ، و عودوا الطفل على الرضاعة من الزجاجة قبل الرضاعة من الثدى الطبيعى ، فان الطفل يبكر عندئذ فى رفض الرضاعة من ثدى الام . و يكون من نتيجة ذلك ان يصعب الحفاظ على الرضاعة من الثدى منذ الشهور الاولى ،و بخاصة عند انخفاض نسبة در اللبن الطبيعى .

و فى الشهر الثالث يمكن للطفل ان ينتبه لمختلف الاصوات ، و لهذا يوصي بعدم التحدث معه اثناءئ الرضاعة فقد يشغله ذلك عن غذائه ، ولا بأس من ممازحته وملاعبته بعد ان يرضع الكمية التى تكفيه من اللبن ، ويوصى ايضا بتطوير بعض حركاته النشيطة لدى التغذية بالزجاجة كالتلفت برأسه نحو

زجاجة الحليب ، هذا مع العلم ان الطفل يمسك الزجاجة بيديه وهو فى شهره الثالث و يستطيع اخذها الى فمه دون مساعدة حينما يبلغ الشهر الخامس .

وفى حالة تغذية الطفل بالزجاجة يوصى بان يرتب له الوضع الذى يكون عليه حين يرضع اللبن من الثدى الطبيعى وذلك خلال ثمانى دقائق او عشر ، على ان يشرضع الطفل فى هذه المدة ما يكفيه من اللبن ، كذلك يوصى بان يكون ثقب الحلمة المطاطية صغيرا ، وبذلك يتجنب ضرر الرعة فى امتصاص اللبن ، ومنه قصور العصارات الهضمية عند هضم الغذاء ، وسوء التمثيل الغذائى .

وعند تطبيق التغذية الاضافية فان الطفل يتناول غذاءه (ويكون مكثفا بعض الشئ) بالملعقة ، ويحسن ان يتعود الطفل من هذه السن على غسل اليدين قبل الأكل ، ويمكن ان يطعم الطفل بالملعقة و ذلك برفع جذعه الى اعلى قليلا ، ثم لمس شفته العليا بحذر بالملعقة لكى يتعلم سحب الطعام منها الى فمه .

ومن المهم ان يتعود الطفل تذوق الطعام الجديد ، ويوصى الكبار بان يعاملوه أثناء ذلك برفق و اللطف ، وتجنب الغضب اذا رفض الطفل ان ياكل ، ونؤكد على ترتيب موضع الطفل بحيث يكون مريحا أثناء الاكل ، كذلك يستحسن عدم الاسراع فى تلقيمه الطعام مهما كانت فى الانتظار من الشؤون العاجلة ، واذا رفض الاكل الجديد بصورة قاطعة فينبغى ان يعطى الثدى بين

يستحسن عدم الاسراع فى تلقيمه الطعام مهما كانت فى الانتطار من الشؤون العاجلة ، واذا رفض الاكل الجديد بصورة قاطعة فينبغى ان يعطى الثدى بين الملعقة و الاخرى ولا يوصى على الاطلاق بخلط أنواع شتى من الاطعمة وتغذيه الطفل بها ،

فى الشهر السادس يستطيع الاطفال ان يأكلوا بالملعقة على ان يكونوا على ايدى الكبار اثناد تناول الطعام ، وفى الشهر الثامن فان القادرين على الجلوس جيدا و الاكل بالملعقة ، يمكن وضعهم فى كرسى الى مائدة الطعام و خلال هذه المرحلة يوصى بتعليم الطفل كيف يشرب من الكأس فى البداية و حثه على الشرب و تشجيعه على امساكها بيديه ، ولا بأس فى هذه السن من وضع قطعة من الخبز فى يده.

و يوصى بان يعطى الطفل الغذاء كله فى جو من الهدوء التام ، واما حركات اعطاء الغذاء فيحسن ان تقترن بالحديث الملائم لها مثل «افتح فمك» ، «اليك بالخبز» فان اقتران الحديث بالعمل يساعد فى تطوير الكلام عند الطفل ، ويدفع الطفل الى الاقبال على الاكل.

و حينما تلحظون ان الطفل بدأ محاولاته لتناول الطعام بيديه دون مساعده (ويحدث ذلك بعد الشهر الحادى عشر) فان هذا يعنى ان تكونوا مستعدين لاستقبال هموم جديدة ، ذلك ان الطفل يأخذ فى دس اصابعه فى صحن

في« صحن الاكل ، ثم يحاول توجيه الملعقة الى فمه ، او يطبق على كأس الماء بيديه ليشرب منها دون مساعدة دائمة ، وطبيعي ان كل شئ مما على المائدة سينقلب رأسا على عقب في البداية ، فلا ينبغي الغضب على الطفل ، بل يوصى بان تبذل له المساعدة في هذوء ورفق واناة ، ويمكن ان يلام ولكن بشئ من المرحج ، وان تصحح هفواته مع الابتسام ، فما لديكم من الوقت ما يسمح لكم بتعليم الطفل ما جهل و يحسن منذ أواخر العام الاول من حياة الطفل ان يلقن كيف يمسح ضفتيه بالفوطة بعد الاكل ، وان يهز رأسه لدى قول امه له « قل شكرا» اذا قدم اليه شئ ، واما نزوات الاطفال أثناء الاكل فانها حالة وقتية تزول سرعة ، و المعاملة الحكيمة جديرة ان تساعد الاهل بالتدريج على تعليم الطفل ان يأكل راضيا ، ويحافظ أثناء الاكل على نظافته و على آداب المائدة.

بعض العادات الصحية

في اى شهر يجب البدء في وضع الطفل على المبولة ؟ لا ينبغي الشروع في محاولة لهذه الغاية قبل ان يبلغ شهره الثامن ، و قد لا يتعود الاطفال طلب المبولة حتى نهاية السنة الاولى من عمرهم ، ولهذا يمكن الصبر بعض الوقت

على غسل اللفائف و السراويل ، وبعد السنة الاولى فقط يبدأ بعض الاطفال ، ففى السنة الثانية تأخذ قدرتهم على التحكم فى وظيفة المثانة و الامعاء فى تطورها التدريجى ، ويستطيع الاهل عندئذ فقط ان يصيبوا نجاحا فى محاولتهم غرس مثل هذه العادات عند الطفل.

وفى حالات نادرة يبدأ الاطفال فى طلب المبولة وهم فى الشهر الثامن او التاسع من العمر ، ويمكن من خلال الانتباه الى سلوك الطفل ان تعرف اللحظة التى يبدأ فيها بهذا الطلب ومن المستحسن وضع الطفل على المبولة عندما يستيقظ من النوم (اذا استيقظ وهو نظيف من كل بلل) ثم بعد الاكل بربع ساعة او بعشرين دقيقة ولا ينبغى تركه وقتا طويلا فى هذه الجلسة ، وخصوصا بعد ان يبول او يبلل سرواله.

ولا فائدة ترجى من وضع الطفل على المبولة خلال الليل بعد قطع نومه ، بل يستحسن تبديل لفائفه فى هدوء حرصا على راحته في النوم ، كذلك يؤدى ترك الطفل وقتا طويلا على المبولة الى تثبط الوظائف الفسيولوجحية ، ويوصى بابعاده عنها ثم اعادتة وضعه عليها من جديد حتى يقضى حاجته الطبيعية.



الفصل الثامن

تقوية البدن وتربيته

- تقويه البدن وتربيته.
- تقوية أجسام الأطفال بالماء.
- تدليك الطفل.
- الطفل والتوتر الفسيولوجي للعضلات.
- الطفل وتنمية الحركات الإنفعالية.
- التمارين وتنمية الحركات من الشهر الرابع وحتي السادس



الفصل الثامن

تقوية البدن وتربيته

كنصيحه ومفهوم عام يجب أن تعرف ان للاطفال الاقوياء قدرة اكبر على تحمل الطقس فى درجة الرطوبة ودرجة البرد و الحر ، وتكون احتمالات الاصابة اقل مفى امراض الزكام وما اليها ، وتفيدهم التقوية البدنية و التربية البدنية فى تعزيز الجهاز العصبى و تطوير العضلات و العظام وفى تحسين عمل القلب و الرئتين و اعضاء الجهاز الهضمى و تركيب الدم و عملية التمثيل الغذاءى ، وفى رفع مستوى مناعة الجسم كله ضد مختلف المؤثرات و العوامل التى تؤدى الى المرض.

وفى أثناء تطبيق تدابير التقوية يجب الاسترشاد بهذه الاسس : ان تبدأ هذه التدابير فى مرحلة مبكرة ، وان تجرى بالتدريج ، وان تكون منتظمة ومن الضرورى ملاحظة خصائص الطفل الذاتية .

وليس فى وسائل التقوية هذه شىء من التعقيد ، فهى بسيطة وسهلة ومن المهم قبل كل شىء طرح الاوهام العميقة الجذور بين اولياء الطفل ، فليس من حاجة للاسراف فى احاطة الطفل باللفائف و الاقمطة ، او الخوف عليه من الهواء الطلق ، ومن المفيد تهوية الغرفة التى ينام فيها اربع مرات او خمس

مرات في اليوم بشكل منتظم و ابقاء النوافذ مفتوحة فى فصل الصيف لان زجاج النوافذ يحول دون نفوذ الاشعة البنفسجية الى جسم الطفل وهو بحاجة اليها فى نموه المطرد ، و الامتناع عن التدخين فى كل الشقة التى يعيش فيهاا طفل رشيع.

ويعتبر تبديل اللفائف و الاقمطة بغيرها وتبديل ملابس الطفل من الحمامات الهوائية وهى ايضا من التدابير الاولية لتقوية جسمه ، وفى أثناء الحمام الهعوائى يجب ان لا تنخفض الحرارة عن اثنين و عشرين درجة سواء جرى حمام الطفل الرضيع فى الغرفة او تحت السماء ، ويمكن بعد شسئ من التدريب و الاعتياد اجزاء الحمام فى حرارة تبلغ ١٨° حتى ٢٠° م .

و يوصى بالحذر اثناء الحمامات الهوائية فلا تتجاوز مدتها فى البداية دقيقتين او الثلاث دقائق ، ثم تزاد هذه المدة بالتدريج حتى تصل الى ربع ساعه بالنسبة للاطفغال الذين بلغوا الشهر السادس ، او الى ٢٠ حتى ٢٥ دقيقة بيالنسبة للاطفال الذين اكملوا العام الاول ، ويمكن اجراء الحمام الهواءى مرتين فى اليوم.

و بالنسبة للاطفال الضعاف الذين لم يتعودوا الهواء البارد فيوصى بتعرية اجسامهم على مراحل : تعرية اليدين ثم الرجلين ثم الجذع فالجسم كله.

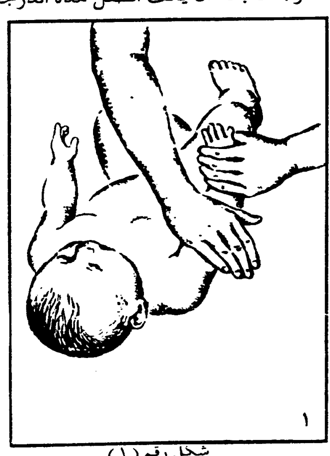
و من المفيد ان تكون الحمامات الهوائية فى فصل الصيف تحت السماء المكشوفة و فى الايامك المشمسة تحت سقيفة او فى ظل شجرة حيث يتناثر النور غنيا بالاشعة فوق البنفسجية.

تقويه أجسام الاطفال بالماء

كذلك من المفيد جدا تقوية اجسام الاطفال بالماد وذلك بواسطة الحمامات الصحية (تغطيس القدمين بالماء ، ومسح الجسم و تدليكه) . وتبدأ هذه الطريقة فى شئ من التانى و بالتدريج ، وعندما يكون الطفل فى الشهر الثالث او الرابع تستعمل منشفة مبلولة بالماء و يمهد لهذه العملية بمسح جسم الطفل و يديه و ساقيه صباح كل يوم بقطعة جافة من الفانيلا او الصوف الناعم و تدليك الجسم حتى يصبح لون الجلد ورديا ، وبعد عشرة ايام او خمسة عشر يوما من هذا التمرين يمكن الانتقال الى المسيح بالماء و تبدأ هذه العملية بمسح اليدين فالصدر و البطن ثم الظهر و الردفين و الساقين و تغطى اليد بالقفاز من نسيج موبر مبللول بالماء ، و بعد الانتهاء من مسح الجسم يجفف بمنشفة موبرة بتدليك الجلد حتى يحمر قليلا ، ويوصى بان يغطى جسم الطفل خلال ذلك ببطانية دافئة باستثناء الاجزاد المبلولة ، ويمكن مسح الجسم باضافة مقدار ملعقة صغيرة من الملح ، او ملعقة كبيرة من الكحول او ماء الكولونيا الى كأس من الماد و احسن الاوقات المناسبة لهذه العملية تكون فى الصباح عندما يستيقظ الطفل من نومه ، وتستمر خمس او ست دقائق لا اكثر ، ويوصى بان تكون حرارة الماء فى البداية بين ٣٢و ٣٣ْم ثم تخفض بالتديريج درجة فدرجة خلال خمسة ايام او سبعة ايام حتى تصل

الى الدرجة الثلاثين.

و يوصى باجتناب الماء الحار فى الحمامات الصحية ، ويحسن ان تكون حرارة الماء ٣٦٫٥ او ٣٧٫٥°م للاطفال الذين لم يتموا الشهر السادس ، و ٣٦°م للاطفال الين تجاوزوا منتصف العام الاول ومن المفيد للطفل بعد الحمام ان يسكب عليه شئ من الماء تنخفض حرارته عن خرارة ماء الاستحمام درجة او درجتين ثم ثلاث درجات بعد ان يألف الطفل هذه الدرجة المنخفضة.



شكل رقم (١)

تدابير التقوية على نحو يبعث فى الطفل مزاجا مرحا

(تدليك اليد)

وعندما يبلغ الطفل الشهر العاشر او الحادى عشر من العمر يوصى بغسل

وعندما يبلغ الطفل الشهر العاشر او الحادى عشر من العمر يوصى بغسل وجهه و عنقه و يديه حتى المرفقين كل صباح بماء بارد لا تزيد درجة حرارته على ١٨ حتى ٢٠°م.

و للنزهات تأثير طيب جدا فى الاطفال و يحسن ان يتدرج الطفل على اعتياد الهواء البارد و يبدأ ذلك بالنزهة فى غرفة مفتوحة النوافذ و يفيده ايضا ان ينام فى الهواء الطلق.

و يوصى بان تجرى تدابير التقوية على نحو يبعث فى الطفل مزاجا سيبا مرحا ، وليس من حسن التصرف ان تجرى عندما يكون الطفل غاضبا او باكيا او منفعلا



شكل رقم (٢)
كيفيه تدليك الرجلين

وتعتبر هذه التقوية مفيدة لكل الاطفال حتى الضعاف منهم و لكن فى مثل هذه الظروف يوصى بان تكون على مراحل ، وأن يجرى اختيار نوعها و نسبتها فى كثير من الانتباه و يحسن ان يستشار الطبيب قبل البدء بها مع الطفل ، واذا مرض الطفل او توقف وزنه عن الزيادة او بدأ فى الهبوط او كان فى حالة تهيج عصبى او كان نومه مضطربا او يرفض الرضاعة و غير ذلك ، فيوصى فى مثل هذه الحالات ان توقف تدابير التقوية على الفور.

تدليك الطفل

منذ أواخر الشهر الاول من حياة الطفل يوصى بالبدء فى تدليكه ، ومع بداية شهره الثانى تبدأ تربيته البدنية . ولكن من الواجب قبل ذلك عرض الطفل على الطبيب تمهيدا للموافقة على الاخذ بتطبيق هذه العملية.

ويجرى التدليك ومعه التمارين البدنية كل يوم فى وقت ثابت لا يتغير بعد ثلاثين دقيقة من الاكل ، ويستمر ذلك من خمس دقائق حتى اثنتى دقيقة من الاكل ، ويستمر ذلك من خمس دقائق حتى اثنتى عشرة دقيقة ، ويكرر كل تمرين من اربع مرات حتى ست مرات.

وبالنسبة للاطفال الذين يتراوح عمرهم بين شهر و نصف الشهر حتى ثلاثة أشهر فيوصى لهم بمجموعة من التمارين تنحصر فى استعمال وسائل التدليك السطحى (التمسيدأو المسح أو العجن الخفيف) والحركات النشيطة التى تعتمد على الانعكاسات غير الشرطية مثل تدليك اليدين (الصورة رقم١و تدليك

الســاقين (الشكل رقم ٢) ، وتمديد الطفل على البطن ، وتدليك الظهـر (الشكل رقم ٣) ، وتدليك البطن (الشكل رقم ٤ .) التمرين على القدمين (الشكل رقم ٦ ,٧) تقويم العمود الفقرى فى وضع جانبى (رقم ٨) .

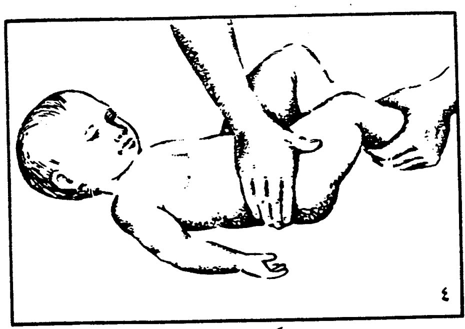
و يجب أثناء التدليك ان تكون الحركات حفيفة رشيقة مترفقة تتجه من الجانب الى المركز ، فمثلا : يجرى تدليك اليدين من الكف الى الكتف ، ومن السطح الداخلى للساعد و العضد الى السطح الخارجى ، ويجرى تدليك الرجلين من القدم الى المنطقة الاربية ، ومن السطح الخارجى ومن اسفل ، ومع تجنب الشدة فى منطقة مفصل الركبة .

الطفل و التوتر الفسيولوجي للعضلات

بين الشـهر الثالث و الرابع من عمر الطفل ينخفض التوتر الفسيولوجى لعضلاته القابضة و يجرى التوازن بين العضلات

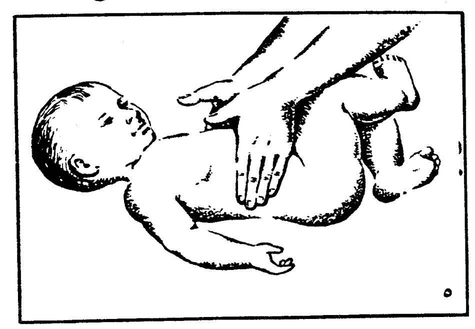


شكل رقم (٣)
رقود الطفل (تمديده)على البطن وتدليك الظهر



شكل رقم (٤)

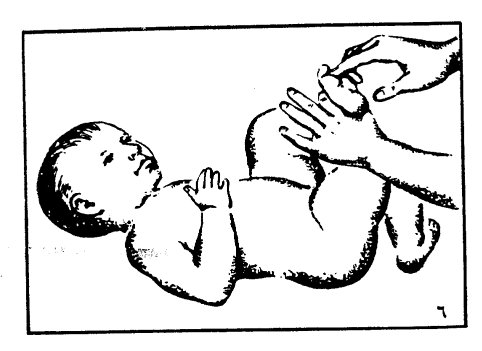
وضع رقود على الظهر تدليك البطن لاحظ وضع اليدين



شكل رقم (٥)

وضع رقود على الظهر تدليك البطن

لاحظ وضع تغيير اليدين



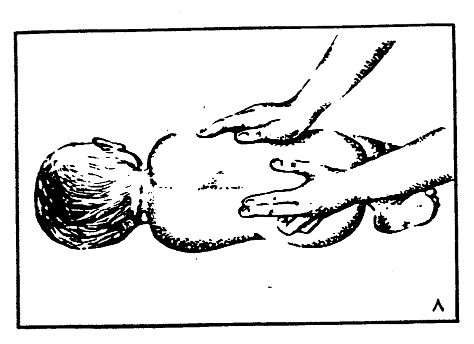
شكل رقم (٦)

كيفيه تدليك وتمرين القدمين باستخدام اصبع اليد



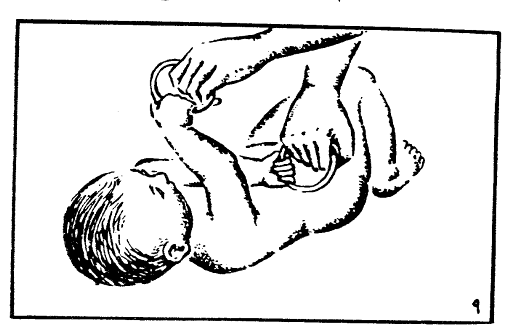
شكل رقم (٧)

كيفيه تدليك وتمرين القدمين باستخدام الثنى الخفيف للقدم لاحظ طريقة المسك رشغ القدم



شكل رقم (٨)

تقويم العمود الفقرى فى وضع جانبى

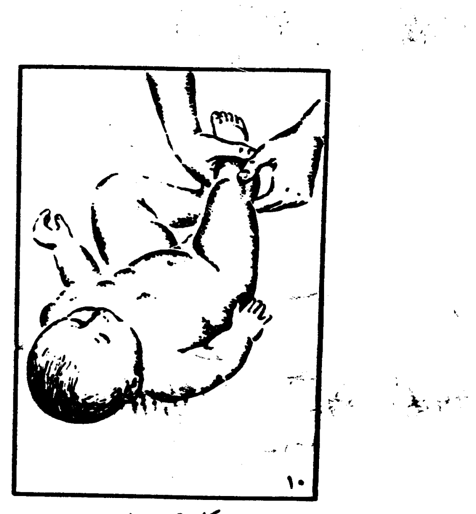


شكل رقم (٩)

تنمية الحركات الانفعالية لليدين من خلال

تصلبهما (تقاطعهما) على الصدر

التوتر الفسيولوجي للعضلات



شكل رقم (١٠)
تنمية الحركات الانفعاليه للرجلين مع تقاطعهما البعض

الطفل و الحركات الانفعاليه

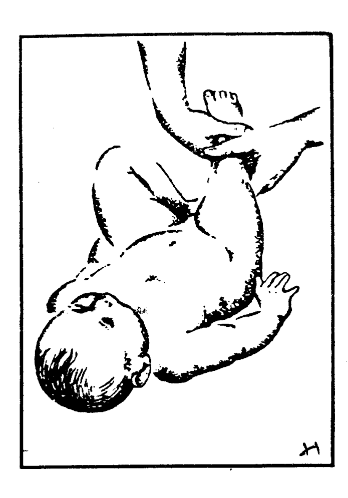
القابطة و الباسطة ، ويحسن عندئذ ان تضاف الحركات الانفعالية بالتدريج على مجموعة التمارين و بالنسبة للاطفال الذين في هذه السن تشتمل على تدليك اليدين ، وتحريكهما بعيدا عن الجسم . وتصليبهما على الصدر (الصورة رقم ٩) ، وتدليك الرجلين (أنظر رقم ١٠ ر١١) و التقليب من الظهر الى البطن ، مع الامساك باليدين ، وتدليك الظهر ، واحناء الرأس الى الوراء بعد تمديد الطفل على البطن (الصورة رقم ١٢) وتدليك البطن (كما فى المجموعة السابقة) وثنى اليدين وبسطهما .

التمارين وتنمية الحركات للاطفال من الشهر الرابع وحتي السادس

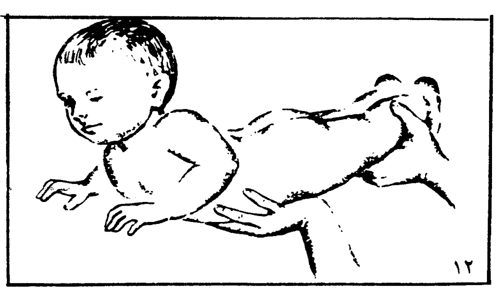
وتشتمل مجموعة التمارين الخاصة بالاطفال الذين بلغوا الشهر الرابع و حتى السادس على عدد كبير من الحركات الفعالة و الانفعالية وكلهايستهدف الحث على الزحف و تطوير اليدين و يوصى فى أثنائها بتمديد الطفل على بطنه فوق سطح صلب فى غالب الاحيان ،

وتتالف المجموعة من التمارين الاتية : ابعاد اليدين عن الجسم الى الجانبين ، وتصليبهما على الصدر ، وتدليك البطن ، و « تزلاق » الخطوات (الشكل رقم ١٣) ، و الانعطاف من الظهر على البطن بعد امساك الرجلين (الشكل رقم ١٤) و تدليك الظهر ، و « التعويم » بوضع الطفل على الظهر (الشكل رقم ١٥) ، طى الرجلين و بسطهما معا فى وقت واحد ثم بالتناوب بين الرجل و الثانية (الشكل رقم ١٦) ثم رفع الجذع بوضع الطفل على الظهر (الشكل رقم ١٧).

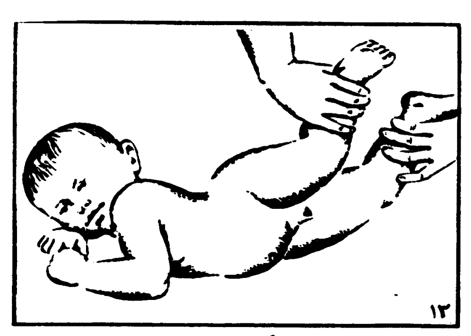
وبين الشهر السادس و الشهر العاشر من حياة الاطفال تدخل على تربيتهم البدنية تمارين اكثر تعقيدا مما تقدم ، ويتجه الاهتمام الى التمارين التى تساعد على تطوير حركة الزحف عند الطفل



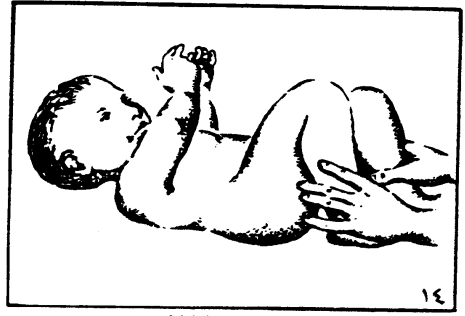
شكل رقم (١١)
تنمية حركات الطفل الانفعاليه
كيفيه تدليك الرجلين



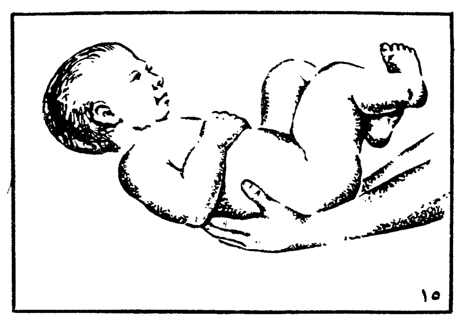
شكل رقم (١٢)
إنحناء الرأس الى الوراء بعد التمديد
على البطن وتدليك البطن



شكل رقم (١٣)
الانعطاف من الظهر على البطن بعد
مسك الرجلين

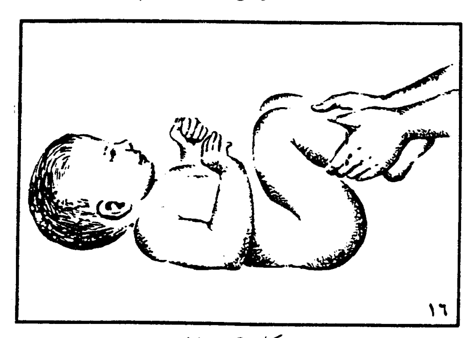


شكل رقم (١٤)
كيفيه تدليك البطن مع انزلاق الخطوات
من خلال ثني وفرد الرجلين



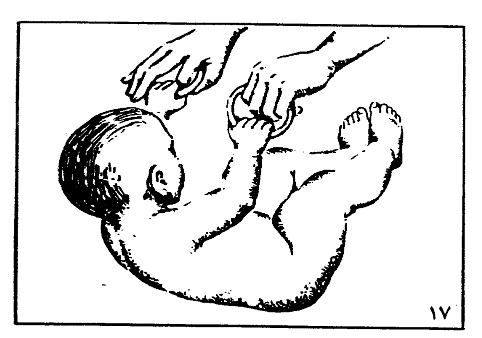
شكل رقم (١٥)

تدليك الظهر من خلال التعويم



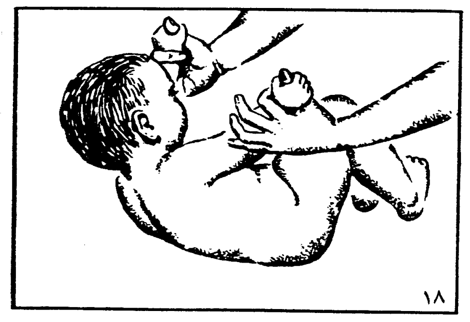
شكل رقم (١٦)

تدليك الرجلين من خلال طيهما وبسطهما
معاً ثم بالتناوب



شكل رقم (١٧)

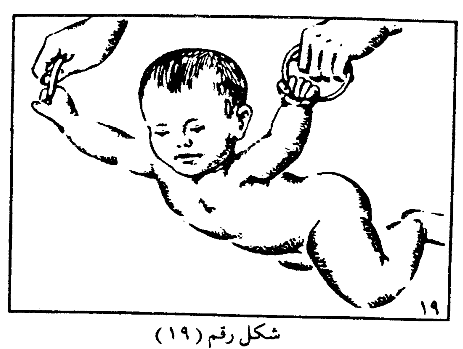
رفع الجذع بوضع الطفل على الظهر



شكل رقم (١٨)

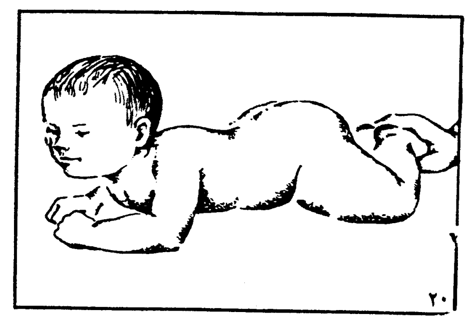
التدليك من الشهر السادس و حتى العاشر

الجلوس مع امساك الطفل من يديه بعد ابعادهما عن جسمه



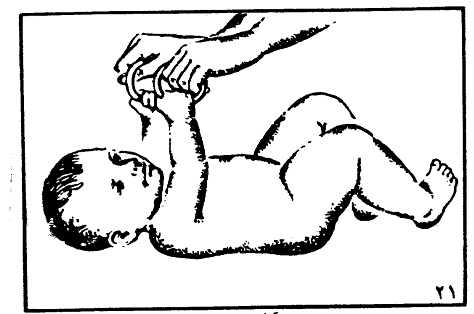
شكل رقم (١٩)

محاوله رفع الجذع بعد مد الطفل على بطنه و الامساك بيديه



شكل رقم (٢٠)

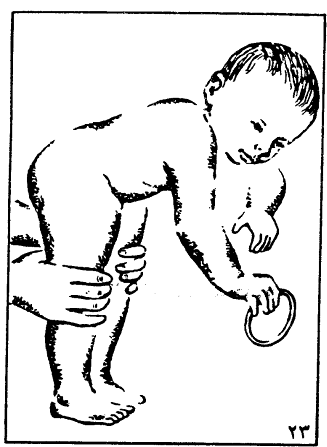
الرقود على البطن و الامساك ومساعدته على الزحف



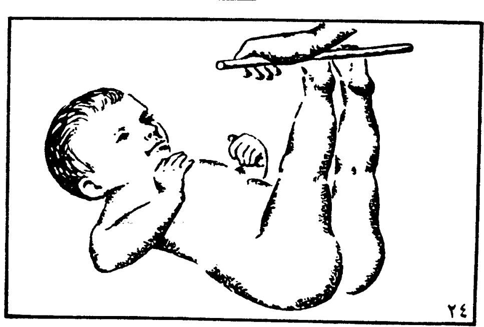
شكل رقم (٢١)
تحريك اليدين من خلال الطى و البسط
[illegible]



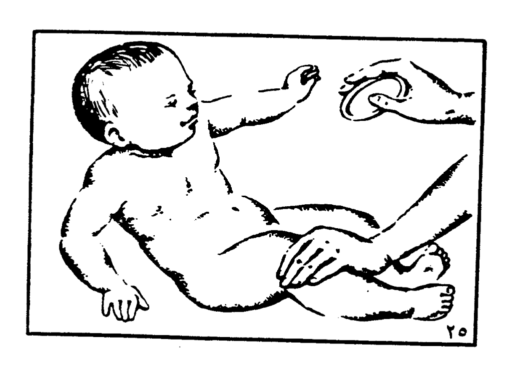
شكل رقم (٢٢)
تدليك الظهر - انحناء الجذع ثم رفعه



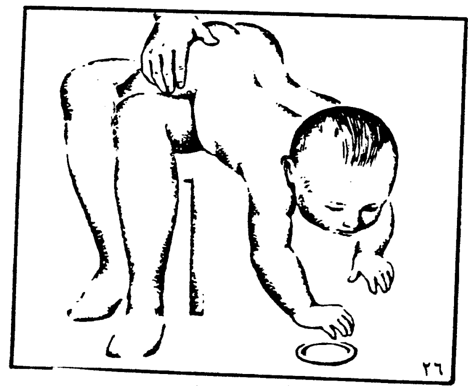
شكل رقم (٢٣)
تدليك الظهر انحناء الجذع ثم رفعه



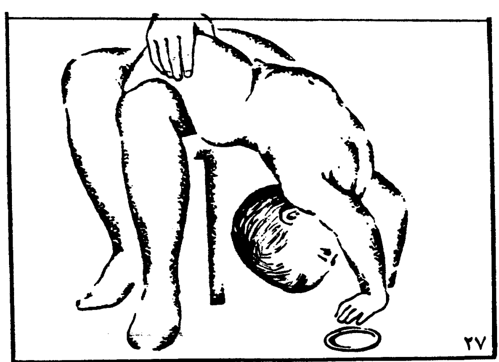
شكل رقم (٢٤)أ
لتدليك من خلال رفع الرجلين
مستقيمتين الى عصا أفقيا



شكل رقم (٢٥)
محاوله الجلوس الذاتى بتثبيت الرجلين
معا



شكل رقم (٢٢)
الاعتدال من وضع الجلوس على ركبتى
المدربه (الأم)

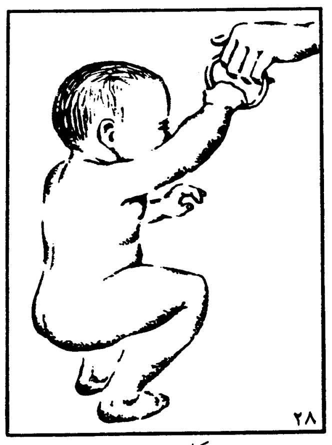


شكل رقم (٢٧)
الاعتدال من وضع الجلوس على ركبه المدربه

وتقوية عضلات الجذع و الرجلين و تقوية العظام و المفاصل ، وكل ذلك يهيئ بدوره الطفل للجلوس و الوقوف و المشى بشكل صحيح ، ويحول دون زيادة التشويه فى الاقدام المفلطحة ، وعدم انحناء العمود الفقرى ، وتشمل هذه التمارين على حركات القبض باليد ، و المشى بخطوات متزلجة ، وتدليك من الظهر الى البطن (من الجانب الايمن) وتدليك الظهر ، و الجلوس بامساك الطفل من يديه بعد ابعادهما عن جسمه (الشكل رقم ١٨) ، تحريك اليد بصورة دائرية ، و القلب من الظهر الى البطن (من الجانب الايسر) و رفع الجذع بعد تمديد الطفل على بطنه و الامساك بيديه (الشكل رقم ١٩) و الزحف (الشكل رقم ٢٠)

مجموعه تمرينات التقويه من الشهر العاشر وحتي الرابع عشر

وتشمل مجموعة التمارين الخاصة بالاطفال الذين بلغوا الشهر العاشر



شكل رقم (٢٨)
محاوله الجلوس بامساك الحلقات وهى فى يد المدربه

حتى الشهر الرابع عشر من العمر على الحركات التالية : على اليدين و بسطهما . و « تزليج » الخطوات ، وتحريك اليدين بصورة دائرية مع الحلقات (الشكل رقم ٢١) و التقليب من الظهر الى البطن من الجانبين ، وتدليك الظهر ، واحناء الجذع ثم رفعه الى اعلى (الشكل رقم ٢٢ و ٢٣) و تدليك البطن ، ورفع الرجلين مستقيمتين الى عصا وفقا للايعاز (الشكل رقم ٢٥) و الاعتدال من وضع الجلوس على ركبتى المدربة (الشكل رقم ٢٦ و ٢٧) و الجلوس بامساك الحلقات وهى فى يد المدربة (الشكل رقم ٢٨).

ويوصى بان تكون الغرفة التى تجرى فيها التمارين الطفل حسنة التهوية الى ابعد حد ، وان لا تنخفض فيها الحرارة عن ١٩ ـ ٢٠ْم فوق الصفر من المفيد ان تجرى التمارين فى الهواد الطلق خلال الصيف ، فى الظل فى حرارة تبلغ

تبلغ ٢٠ او ٢٢ْم ، فوق مائدة مغطاة بلحاف وعليه قماط و مشمع ، ويطلب من المدرب (الاب او الام) ان يغسل يديه جيدا ، ويدفئهما و ينزع ما قد يكون فى اصابعه من الخواتم ، وساعة اليد ، وكل ما يمكن ان يخدش جلد الطفل .

ويوصى فى اثناءئ التمارين ان يوجه الحديث الى الطفل هينا لينا عطوفا ، وان يغنى له بعض الاغانى اللطيفة ، ومن المفيد ان يجرى تدليك الطفل ومعه تمارينه الرياضية بعد الحمام الهوائى .

. . . وحينما يستوفى الطفل عامه الاول ، فمن المرجح ان طوله زاد خلال اثنى عشر شهرا مقدار (٢٥) سنتيمترا ، وزاد وزنه بما يقرب من ثلاث مرات على وزنه ساعة الولادة ، وظهرت له ثمانى اسنان ، وهو فى مظهره قوى سوى صحيح البنية ، ويمشى معتمدا على نفسه ، ويستطيع ان يجلس و يقوم من دون سند بسيطة ، وان يفهم ما يقال له . كما يستطيع ان يستمع فى اهتمام ، ويرى فى انتباه ويلعب في نشاط وحماسة وقتا طويلا .

فما عظم السعادة بتشعد هذا الطفل ! و لكنكم تدركون جيدا أن قضية التربية ستحتاج الى جهود جديدة منكم وستنطوى على تعقيدات أخرى ، ولن يسير كل شئ فى سهولة ويسر .



الفصل التاسع

طفل سن الثالثة

- تطور الأطفال في عامهم الثاني.
- الخصائص التي تميز طفل العام الثاني .
- تطور الأطفال في عامهم الثالث.
- الخصائص التي تميز طفل العام الثالث.



الفصل التاسع

مع الطفل حتي سنته الثالثة

تطور الاطفال في عامهم الثاني

تطرأ علي الطفل الصحيح البنية ، في عامه الثاني ، تغيرات ظاهرة فـــي نموه البدني والعصبي والنفسي، وتبلغ معدل الزيادة الشهرية في وزنه بيـــن ٢٠٠و٢٥٠ جـــراماً وفي طوله مقدار سنتيمتر واحد ويستمر في هذه الفـــترة تكـــامل بنـــية الأعضاء الداخلية ووظائفها، وتكامل الهيكل العظمي والعضـــلات، وبنية الجملة العصبية المركزية ونشاطها، وتزداد قدرة الخلايا العصـــبية علـــي العمـــل، وتصبح فترة يقظة الطفل بين الشهر الثاني عشر والثامـــن عشر أطول وقتاً فيستغرق ثلاث ساعات أو أربع ساعات، ويزداد هـــذا المقدار إلي خمس ساعات ونصف بين الشهر الثامن عشر حتي اكتمال العاميـــن مـــن حياة الطفل، وتنخفض المدة اليومية للنوم من ١٤ ساعة إلي ١٢,٥ ساعة.

ولكن حركاته الأساسية لا تبلغ الاكتمال في هذه السن

الخصــائص الــتي تــميز طفــل الــعام الثاني

- **فــي العام الثاني يبدأ اتقان المشي عند الطفل** ، فيكون متهملا وهو يــدب علي العشب أو يصعد في المرتفعات الصغيرة، وتقتصر غاية سيره علي مساحة محدودة وفي منتصف العام الثاني يتعلم الجري.
- في بداية العام الثاني يبدأ **الأطفال في** الزحف علي الأرائك المنخفضة وفــي الصــعود علي الدرجات بخطوات متتابعة وهذا من علامات تطور عملية الزحف عندهم.
- **وفــي العــام الثانــي يأخذ الأطفال في التصرف باللعب القابلة للفك** والتركيــب إذا كانــت طــريقة التعلــيم تجري معهم بشكل صحيح. فيــنجحون فــي وضــع البراغي (القلاوط) في ثقوبها وفي رصف الحلقات في منحور الهرم الخشبي وفي فتح العلب وأغلاقها ويتعلمون اســتعمال مــــواد البــناء في لــعبهم، علي أن تكـــون متوسطة الحــجم،فيضعون مــكعباً فوق آخر، ثم يرصــفون المكــعبات فــي

صندوقـهـا ، ومع اقـتـرابـهم من منـتـصف العـام الثـانى ، يأخـذون فى عـمـل التركيبات البسيطة (قطار ، برج ، حاجز . . الخ) التى يريها لهم الكبار .

* **فى العام الثانى يصبح لعب الطفل متنوعا** يشـتـمل على معنى وموضـوع ، فالأطفال فى هذه السن يستطيعون ـ على سبيل المثال ـ خاصه البنات ان يعتنوا بالعروسة على نحو ينطوى على الجد باطعامها وترتيب فراشها للنوم ونقلها فى عربة ومعالجتها كما لو كانت مريضة

* **ويعتبر العام الثانى من حياة الطفل مرحلة تطويع الكلام** و الاهتـداء فى محيط البيئة .

* **وفى منتصف العام الثانى يبدأ الاطفال** فى ادراك كلام الكبار ، اما الحديث البسيط فيستطيع الطفل منذ شهره التاسع ان يدركه حينما يوجه اليه

* **وفى العام الثانى يصبح كلام الطفل مع الكبار** فى غاية التنسيق و الوضوح

* **وخلال عامين من حياته يكون الكلام** وسيلته الاساسيه للاتصال بالمحيطين به ، ولكن كلام الطفل فى هذه المرحلة يقتصر على مخاطبة الاهل و المعارف ، ولا يكون بعد وسيلة للاتصال و التفاهم بين طفل وآخر .

* **وفى العام الثانى يبدأ تجاوبهم مع الالعاب المشتركة** ، ويستطيع الاطفال فى هذه المرحلة ان يتعاونوا فى اللعب ، فواحد يطعم العروسة (أو الدمية) وآخر يجلسها الى قربه ويرقد الدبة الصغيرة فى الفراش ولكن هذا الا ينطبق عليه الوصف بانه لعب مشترك .

تطور الاطفال
في عامهم الثالث

يستمر تطور الطفل البدنى وهو فى عامه الثالث بمعدلات كبيرة وان اعتبرت بطيئة بالنسبة للاعوام الماضية ، ويكون متوسط الزيادة السنوية فى وزنه بين ٢ - ٢,٨ كيلو جرام ، وفى طوله بين ٧ و ٨ سنتيمترات ، وتتغير ايضا النسب بين اجزاء جسمه ، فيزداد طول الجسم أساسا بنمو الساقين ، مما يعطيه مظهرا اكثر امتشساقا وتناسقامن قبل ، وتستمر عملية تحسين وظائف الأعضاء ، وهى العملية التى تجعل الطفل من الناحية البدنية اكثر اقتدارا على الاحتمال و المقاتومة .

الخصائص التي تميز
طفل العام الثالث

* **وخلال السنة الثالثة من حياة الطفل تزداد حدود قدرة الجهاز العصبى على** العمل ، مما يؤدى الى زيادة فترة اليقظة الفعالة : فيستطيع الطفل فى سن ثلاث سنوات ان يبقى مستيقظا دون ان يتعب لمدة ٦ - ٦,٥ ساعة .

***ولكن الاطفال فى هذه السن لا يقدرون على التذرع بالصبر** وقتا طويلا ، فيضيقون الجلوس على وتيرة واحدة ، ولا يهدأون فى وضع واحد ، ويتعبون من الاعمال التى تأخذ نسقا واحدا ، كاضطرارهم الى السير فى اتجاه واحد دون تغيير فى طابع الحركات ، وهم يتهيجون بسرعة اذا اجلسوا من دون حركة

***ويستطيع الطفل الذى بلغ الثالثة من العمر** ان يتذكر ما حدث له قبل عام .

* **ويستمر لديه تطور الحركات العامة (المشى ، الركض ، الزحف** الرمى ... الخ) ويتجه هذا التطور بشكل رئيسى نحو تحسين هذه الحركات نوعيا اى نحو العمل على تنسيقها و التصرف بها على النحو الذى يلائم الظروف المحيطة به .

* **واذا اتيحت للطفل الذى بلغ الثالثة من العمر ة فان حركات يديه تصبح على مستوى من الاتقان يستطيع به ان يعتمد** على نفسه فى ارتداء ملابسه ونزعها وفى الاغتسال ، وفى تاديه بعض الحركات الدقيقة لليدين و الاصابع مثل امساك القلم وتزرير الملابس وغير ذلك .

* **وفى هذه السن يتطور الكلام و التفكير عند الطفل** بسرعة .

* **ويتجه حديثه نحو الاتقان ويغنى رصيده من الكلمات** ، وقد يصل عدد الكلمات التى يعرفها الى ١٢٠٠ او ١٣٠٠ كلمة ، كما تغنى قدرته على تنسيق مضمون الكلام ، فيستعمل الطفل كل اجزاء الجملة رغم ازجائها بشكل غير صحيح فى بعض الاحيان.

* **وتتوسع لديه وظائف الكلام** ، **فيصبح الكلام وسيلته الاساسية .للاتصال** بالكبار كما هو الحال عندما كان الطفل فى الثانية من العمر لام وسيلته للاتصال باترابة الاطفال

* **ويبدأ الطفل فى هذه السن بتخطيط نواحى نشاطه ، فحينما يأخذ فى** اللعب و الرسم و البناء وتكييف **الصالصال** فانه يشير فى أكثر الاحيان الى ما عمل بمثل هذه الكلمات « بنيت البيت » او « انظر . . انى صنعت تفاحات كثيرات » ويحدد مسبقا ما سيعمل ، فاذا كان فى سبيله الى رسم طائرة ـ على سبيل المثال ـ فانه يحاول ان يرسم طائرة بالذات .

* **وتظهر عند الطفل وهو فى الثالثة من العمر انواع جديدة من نواحى النشاط** ، **مثل : استعمال** و الصلصال ، وينتقل من هذا الى لون آخر من النشاط الفنى ، فهو مدرك ، وقادر على رسم شكل من الاشكال بالقلم او صنعه من صلصال فى النصف الثانى من عامه الثالث و نشاطه البناء يتطور ، فهو يلعب بالمكعبات ، ويبنى المنشآت ، و المرافق التى ترشده اليها الكبار ، ويحاول ان

ويحاول ان يبني منها ما كان يعرف من قبل.

* و يحب الاطفال رؤية الصور ، وهو يكثرون الكلام في أثناء ذلك ، ويسألون عما يرون ويستمعون الى ما يقال لهم في اهتمام و انتباه.

* و يبدأ لديهم في هذه السن موقف انتقائي بالنسبة لاقرابهم الاخرين ، ويؤدى ذلك الى قيام شلل من الاطفال (وتكون الشلة غير ثابتة وقليلة العدد) و يفضل فيها ان يلعب مع طفل معين او مع طفلين آخرين او ثلاثة.

ويبدأ الطفل في هذه السن بالتفريق بين الحسن و السئ ، فهو يقول : اعطيته تفاحة ، ويعرف انه يشير بهذا الى انه قام بعمل طيب ، او يقول « هذا كلب وحشى لانه خرب له البيت » و يستطيع ايضا ان يدرك الممكن و الممنوع ، (لا ينبغي الاخذ بل ينبغي الطلب) و طبيعي ان كل هذه الظاهرات السلوكية و الاخلاقية لا تكون راسخة كل الرسوخ و في العام الثالث من حياة الطفل تغتني لديه الانفعالات و تتنوع ، فهو يفرغ ويغضب وتتوسع دائرة البواعث لنشوء هذه الانفعالات.



الفصل العاشر

تطور الأطفال قبيل السن المدراسي

- مقدمة.
- في السنة الرابعة.
- التغيير في النمو والوزن.
- النسب في المقاييس الجسمية.
- الإنحناءات الفسيولوجية في العمود الفقري.
- الهيكل العظمي قبيل السن الدراسي.
- جهاز الأربطة والمفاصل (الجهاز المفصلي).
- العضلات.
- الجهاز التنفسي.
- معدل ضربات القلب.
- الجهاز العصبي.



تطور الاطفال
قبيل السن المدرسية

مقدمة

المرحلة السابقة للسن المدرسية من عمر الطفل تمتد من السنة **الثالثة من** العمر حتى السابعة ، وهى مرحلة هامه فى حياة الطفل ، باعتبارها **المرحلة** التى يجرى فيها الاتقان من الناحية الكيفية لكل من الدماغ و **الجهاز العصبى** ، ولاعضاء الجسم و اجهزته جميعا.

و يكون نمو الاطفال بين الرابعة و الخامسة من العمر بطيئا **بالنسبة الى** نموهم قبل هذه السن ، فيكون بمعدل قدرته اربعة سنتيمترات حتى ستة سنتيمترات فى السنة ، اما فى العامين السادس و السابع فيزداد **نمو الاطفال** بشكل واضح حيث يبلغ ثمانية سنتيمترات حتى عشرة سنتيمترات ، **وتلك** هى المرحلة الاولى للنمو فى الطول ، وتكون زيادة النمو فى **النصف الثانى من** المرحلة السن المدرسية مرتبطة بالتغيرات الوظيفية فى جهاز **الغدد الصم** (وبخاصة توطد وظيفة الغدد التخامية).

فى السنة الرابعة :

من عمر الطفل تبطئ زيادة الوزن ، وتبلغ فى المتوسط

الى كـيلو جـرامين سنويا ، الى كـيلـو جـرامين ونصف الكيلـو جـرام فى الـسنة السـادسـة و بين العـامين الـسـادس و الـسـابع يصـل وزن الطفل الى ضـعـف مـا كان علية فى نهاية السنة الاولى من حياته .

التغيير في النمو و الوزن

وهذا التغير الذى يطرأ على النمو و الوزن عند الاطفال يرافقه تبدل أخر فى محيط القفص الصدرى فيزيد بمقدار نصف سنتيمتر الى سنتيمتر واحد خلال عامهم الرابع ومن٢حتى ٢,٥ سنتيمتر خلال العامين الخامس السادس و يرتبط التغير فى محيط القفص الصدرى بنسبة السمنة فى جسمه ونسبة تطوره البدنى .

النسب في المقاييس الجسميه

وفي السنة السابعة

تتغير النسب فى مقاييس جسم الطفلا عما كانت عليه وهو حديث الولاده ، فيزيد طول الرجلين باكثر من ثلاث مرات ، وطول اليدين مرتين ونصف المرة ، وطول الجذع مرتين .

و يكتمل فى هذه السن تشكيل تركيب النسيج العظمى عند الطل .

الانحناءات الفسيولوجيه في العمود الفقري

و تبدأ صياغة الانحناءات الفسيولوجية بالعمود الفقرى و الصدر و القطن خلال السنة الاولى من حياة الطفل و تستمر حتى السنة السادسة او السابعة .

الهيكل العظمي قبيل السن المدرسيه

بشكل رئيسى ولهذا يمكن ان يتشوه بسهولة اذا اعترضته ظروف غير ملائمة له (كوضع الجسم بصورة غير صحيحة ، و الوقوف و الجلوس مدة طويلة ، و النوم على سرير غير مناسب ، ولا على مقاعد لا تلائم وضع الجسم) ،

واذا لم تلاحظ هذه الخصائص ولم تتوفر للطفل تربية بدنية صحيحة فلا يبعد ان يظهر شئ من التشويه على هيئة الطفل وهو مما يؤثر تاثيرا سلبيا على وظيفة الدورة الدموية ، و التنفس) ويجرى نمو العظام بصورة غير صحيحة .

و منذ السنة الاولي

من الحياة وطيلة سن ما قبل المدرسة تجرى صياغة بطن القدم ، فيوصى بالتمارين الملائمة لهذا البطن ، كما يوصى بان يكون للحذاء كعب ، مما يساعد على ان تكون هذه الصياغة صحيحة .

جهاز الاربطه و المفاصل

ويلاحظ خلال سن ما قبل المدرسة ان جهاز الاربطة و المفاصل يتحمل عبء حركة دائمة ، ويتوقف ذلك على توفر غاية المرونة فى العضلات و الاربطة و الاوتار بالنسبة لما هى عند الكبار .

العضلات

و تكون العضلات الباسطة عند الاطفال فى هذه السن على مستوى ضئيل من التطور ولا تملك قوة كافية مما يضطر الطفل فى بعض الاحيان الى اتخاذ اوضاع غير صحيحة فى الجلوس و الوقوف ، كإنحناء الرأس و تقوس الكتفين الى الامام ، وإنحناء الظهر و ارتخاء الصدر و فى السنة الخامسة تأخذ

العضلات فى تطور واضح ، وبخاصة عضلات الاطراف السفلى ، وتزداد قوتها وقدرتها على العمل.

الجهاز التنفسي

وفى هذه السن يجرى تطور كيفى سريع نحو الاتقان فى الجهاز التنفسى و الرئتين (ويكتمل هذا الجهاز فى العام السادس او السابع) و ينخفض تردد التنفس الى ٢٦ او ٢٢ مرة فى الدقيقة ، ويصبح الشهيق اعمق و الزفير اقوى)

ويجرى فى هذا السن ايضا تغيرات تشريحيه ووظيفية فى اعضائة ، فيزيد وزن القلب و تزيد لهذا حركة انقباض القلب و ترتفع قدرته على العمل .

معدل ضربات القلب

و تتراوح ضربات القلب ما بين ٨٥ و ٩٥ دقة فى القيقة ، اما الضغط الشريانى فانه لا يتبدل تقريبا بزيادة العمر ، ففى السنة الثالثة الى الرابعة ٩٥/ ٩٥ مليمترا وفى السنة السابعة ٥٨ / ٩٧ مليمترا

الجهاز العصبي

ويلاحظ قبيل السن المدرسية اتقان شكلى ووظيفى فى الجهاز العصبى المركزى ، وسرعة اتقان جهاز التنبيهات الثانى الذى تتكون بواسطته الانعكاسات الشرطية للكلام ، وفى السابعة من العمر للطفل تخصص خلايا قشرة المخ ، وعلى الاخص يسير الى الاتقان رد الفعل فى الجهاز العصبى

وذلك؛ على اساس قيام علاقات شرطية جديدة .على اساس قيام علاقات شرطية جديدة .

وتنشأ الانعكاسات الشرطية بسرعة و لكنها لا تترسخ او تثبت من فورها ، فان عادات الطفل فى بدايتها تكون واهية ويمكن ان تزول بسهولة ، كذلك يمكن ان تنتشر بسهولة عمليات التنبيه و التثبيط فى قشرة المخ ، ولهذا فان انتباه الاطفال غير ثابت ، ويكون رد الفعل الجوابى لديهم ذا طابع انفعالى ، ويتعبون بسرعة .

ولهذا ايضا يحتاج تكوين المهارات الحركية المعينة وثباتها او ورسوخها الى تكرار معين و استمرار فى استقبال التنبيهات المثيرة للانفعال و تساعد التمارين البدنية ، اذا تجرى بموجب خطة مرسومة ، على تطوير حركات الاطفال .

الحركات الاساسيه في سن قبيل السن المدرسي

و يجرى فى هذه السن اتقان سريع للحركات الاساسية (كالمشى و الركض و القفز و الرمى وما اليها؟) .

المشي : يلحظ لدى الاطفال وهم فى الثالثة او الرابعة من العمر معدل غير مستقيم فى الحركات بالاضافة الى عدم دقتها وجنوحها عن الاتجاه المقصود مع التمايل الى الجنبين ومباعدة اليدين للحفاظ على التوازن ، و

و في السنة الخامسة او السادسة من العمر يتحسن تنسيق الحركات ، ويلاحظ التوافق فى حركات اليدين و الرجلين لدى سبعين فى المئة من الاطفال ، ويزداد طول الخطوة ، وتصبح اكثر توازنا من قبل.

و فى السنة السابعة يلاحظ هذا التوافق فى حركات اليدين و الرجلين لدى مئة فى المئة من الاطفال ، ويزداد طول الخطوة ويبطئ معدل السير ، وتزداد سرعة المشى فى المسافة الابعد ، وتكون هيئة الجسم اثناء المشى صحيحة لدى الكثير من الاطفال.

الركض او الجـــري : يتميز الركض او الجرى بانفصال الرجلين عن الارضية (أى بالطيران أثناء الركض) ولا يكون باديا للعيان لدى عدد كبير من الاطفال فى سن الثالثة او الرابعة من العمر وفى السنة الرابعة او الخامسة يلاحظ « الطيران » القدمين عن الارض أثناء الركض بين عشرين فى المئة من الاطفال ، وبالاخص اذا توفر لهم التمرين اللازم . وفى السنة السابعة يلاحظ ذلك لدى سبعين فى المئة و يتطور تنسيق حركات الايدى و الارجل أثناء الركض بشكل اسرع مما هو الحال بالمشى ، ففى السنة الثالثة يلاحظ هذا التنسيق لدى ثلاثين فى المئة من الاطفال ، وترتفع هذه النسبة الى سبعين فى المئة فى السنة الرابعة ، ثم الى تسعين فى المئة فى السنة السابعة ، وبالتدريج ، وقبل السن المدرسية تصبح الخطوة أثناء الجرى اطول و اكثر الحركات اقل . وتشتد سرعة الجرى بشكل واضح عندما يبلغ الطفل السنة السادسة فالسابعة من العمر .

القفز : يستطيع غالبية الاطفال الذين بلغوا الثالثة من العمر ان يقفزوا من ارتفاع ١٥ سنتيمترا او ان يقفزوا فى مكانهم بارتفاع قليل عن الارض ية ، وان يقفزوا طوليا فوق عصا او حبل ومع زيادة السن تزداد مسافة القفز بسرعة و يستطيع خمسون فى المئة من الاطفال الذين بلغوا الرابعة من العمر ان يقفزوا بساقين نصف منثنيتين وان تكون لديهم اندفاعية جيدة ، اما باقى الاطفال فيكون انطلاقهم ضعيفا و الهبوط على كل راحتى القدمين ، بساقين مستقيمتين و كقاعدة فان الاطفال الذين يبلغون الثالثة او الرابعة من العمر يمسكون عن التلويح باليدين اثناء القفز.

طفل سن الخامسه

و فى الخامسة من العمر يزداد طول القفزة من المكان و اليه و يستطيعون لاطفال ان يقفزوا بعد الركض ، ولكنهم اثناء القفز لا يحسنون بعد استخدام التلويح (و الرفرفة) باليدين ، ويكون اندفاعهم ضعيفا الى الامام و قد يهبطون فى بعض الاحيان على راحتى القدمين معا و فى السنة الخامسة يستطيع الاطفال ان يقفزوا جيدا على ساق واحدة فى مكانهم او التقدم الى الامام.

طفل سن السادسه و السابعه

و فى السادسة و السابعة من العمر يصبح الاطفال قادرين على القفز جيدا فى مكانهم او الاندفاع الى الامام و على ساقين او على ساق واحدة ، والى اعلى ، وعلى القفز العريض من الركض ، ويمكنهم ان يستخدموا التلويح بايديهم أثناء الانطلاق بشكل صحيح ، كذلك يستطيع سبعون فى المئة منهم الهبوط من القفزات الى الارض فى رفق بساقين منثنيتين.

الرمي :

لا يملك الاطفــال بعــد وهـم فى الثــالثــة او الرابعــة من العـمــر مــهــارة الرمى ، و التلويح باليد على نحو جيد ، و الدوران بالجذع و يكون من الايسر عليهم ان يرموا الكرة و يمسكوا بها من ان يقذفوا بها بعيدا.

و اكثر الاطفال الذين بلغوا الخامسة من العمر يمكنهم ان يلوحوا بالايدى اثناء الرمى البعـيـد و ان يدورا بالجذع ، ويسددوا الرميـة الى هدف معين ، وتتطور مهارة الرمى عند الاطفال فى السنة السابعة من العمر خلال قيامهم بالتمارين المناسبة.

التسلق :

فى السنة الثــالثــة او الرابعــة يلحظ الحــذر الشــديد عند الاطفــال أثناء التسلق،ولكن حركات اليدين لا تنسجم دائما مع حركات الرجلين وتنشأ عندالاطفال لدى بوغهم السنة الخامسة مهارة التسلق بخطوات متتابعة

التوازن :

فى السنة الرابعة او الخامسة من العمر ، تلحظ لدى الاطفال قدرة على الوقوف فى ثبات على ساق واحدة ، والسير على اصابع القدمين و الكعب او على حيز ضيق محصور بين خطين مرسومين على الارض او على دكة ضيقة او جذع شجرة وعلى درجات مختلفة الارتفاع ، ودلك مع التحسن الدائم فى تنسيق الحركات و يستطيع الاطفال الذين بلغوا السادسة او السابعة من العمر ان يقــومــوا بمخــتـلف تمارين التــوازن المعــقــدة و اقــفين او مــتــحــوركين

وقبل السن المدرسية يتعقد نشاط قشرة نصفى كرة المخ .و يكون اتقان الكلام واضحا ، مع اغتنائه أ على قدر كبير بعدد من الكلمات قد يبلغ ألفى كلمة او اكثر و فى السنة الخامسة يستطيع الطفل ان ينطق بجميع الحروف علي نحو مبين و ان يؤلف جملا طويلة ، ويروى ما وغبطة و يبدأ الطفل فى هذه المرحلة نشاطا واضحا فى المقارنة بين الوقائع وفى تحليل الاحداث ويتحسن صفاء الذاكرة لديه ، كذلك يصبح الطفل فى هذه السن محبا للاستطلاع ينتظر الجواب من الكبار على اسئلته الكثيرة التى لا ينقطع عن توجيهها فى كل مناسبة و تلك هى مرحلة ال «لماذا؟» **ويوصى الكبار ان يجيبوا على اسئلته فى بساطة وهدوء وان يستمعوا لحديثه صابرين ، وان يصححوا ما قد ينطق به من كلمات غير صحيحة هذا ولا ينبغى فى الوقت نفسه تحميل الطفل ما لا يطيق من الانطباعات و المفهومات الجديدة ، ولا يوصى بالاكثار من قراءة الكتب عليه وبخاصه الكتب التى لا تناسب سنه ، وليس من المرغوب فيه ان يكثر من مشاهدة الافلام السينمائية و البرامج التليفزيونية يوميا ، لان كل ذلك يزيد فى تحفيز جهازه العصبى ، ويؤدى الى تعثره فى الكلام و الى التأتأه كما يودى الى اضطراب نومه وقابليته على الاكل و الى احتداد انفعالاته ، وقد يقوده ذلك لالى االاتيان بحركات مفاجئة لا إرادية .**

و يتحسن فى هذه السن عمل اعضاء الحواس كاللمس لذوق و البصر و

السمع و تؤدى هذه الحواس عملها بصورة منسجمة و يستطيع الطفل ان يعبر عن مشاعره بكلمات صحيحة

وفى حالات الافراط فى توتر البصر خلال وقت طويل (أثناء رؤية الصور على مكتب سيء الاضاءة او فى وضع غير ملائم) فان عضلات العين عند الطفل يطرأ عليها التعب الشديد لاضطرارها الى تبديل وضع (عدسة العين) لتكييفها مع الرؤية الجيدة و يؤدى ذلك بمرور الوقت الى قصورو البصر و لهذا كان من الضرورى جدا الاهتمام الدائم بان تكون جلسة الطفل الصحيحة وبخاصة اثناء تقيبله الكتب المصورة وما اليها او اثناء اللعب بالصلصال او الخياطة .

ومنذ السنة الثالثة ، ينبغى ان يترك الطفل للاعتماد على نفسه فى الاكل وان يراعى القواعد الصحية و آداب المائدة ، ويمكن له قبل الاكل ان يغسل بنفسه يديه بالماء و الصابون (ويجففها) تحت اشراف الكبار ، وان يساعد فى تهيئة المائدة ، وان يجلس اليها بشكل صحيح ، وان يمسك الملعقة باليد اليمنى و الخبز باليسرى ، وان يأكل فى انتظام وهدوء من دون ان يتحدث ويدور على نفسه فوق الكرسى ، وان يمسح فمه بالمنشفة بعد الانتهاء من الاكل ثم يبعد الكرسى ويقول كلمة شكر ويساعد فى لملمة آثار المائدة .

وفى السنة الخامسة او بعدها يستطيع الطفل ان يساعد فى تحضير مائدة

الأكل وأن يجمعها بعد الأكل ويمسح غطاؤها ويرتب الكراسي المحيطة بها وما إلي ذلك.

وفـــي السنة التي تسبق سمن المدرسة يجب الطفل أن يستمع للكبار ويتحدث إليهم ويقيم معهم علاقات حميمة وقد يسذ الأهل في أكثر الأحيان إلي استخدام هذه الباردة، فسيرفون في التحدث إلي الطفل بعد فراغهم من العمل ويرتبون لـــه ألعابا تثير الضخة ، مما يهيج انفعالاته ويقوده إلي تقلب المزاج والتأخر في طلب النوم والأرق.

نظام الحياة اليومية
قبيل أنس الدراسي (المدرس)

مقدمة :

نظام الحياة اليومية الصحيح له أهمية كبيرة في تعزيز صحة الأطفال وتنميتهم وتطويرهم بدنيا ونفسياً ويساعد في الوقت نفسه في تكوين العادات الحســـنة وتقويـــة الإرادة وتنشئة الأطفال علي الدقة والإنضباط وغيرها من الصـــفات الهامة لشخصية كل طفل ويعتبر نظام الحياة اليومية برنامجاً مفيداً لتوقيت العمل والراحة والتغذية علي أن يرتب بشكل يلائم سن الطفل.

و يوصي على الخصوص باطعام الطفل فى زوقبات محددة لا تتغير فان اهمال بعض الامهات بضبط اوقات الاكل يضع امامهن مصاعب شتى فى تربية الاطفال .

التعب و النوم و الراحه

وقد اشرنا الى ان الجهاز العصبى عند الطفل الصغير حساس جدا اتجاه مختلف المؤثرات المحيطة به و يدرك التعب الاطفال بسرعة ، ولهذا يحتاجون الى وقت طويل يقضونه فى الراحة وخلال مرات عديدة فى اليوم و الشكل الرئيسى للراحة هو النوم فالجسم لا يستريح بشكل تام الا اذا كان النوم طويلا كافيا، ووعندما يكون النوم دون المقدار الذى يفي بحاجة الطفل فان ذلك له تأثيرو سلبي على « صحته و ينصح بالنسبة للاطفال الذين لا يتمتعون بصحة جيدة ان توفر لهم اسباب النوم اطول وقت ممكن دون تقيد بالسن التى هم فيها ، ومن الضرورى ان يتعود الاطفال النوم و اليقظة فى اوقات محددة ولا بأس ان يستمتعوا قبل النوم ببعض الالعاب الهادئة ومن المفيد جدا لهم ن يتنزهوا فى الهواء الطلق مقدار نصف ساعة

وحينما يستعدون للنوم عليهم ان يغسلوا الوجه و العنق و الايدى و الاقدام بماء دافئ تعادل درجة الحرارة الموجودة فى الغرفة ذلك ان الاغتسال يفيدهم صحيا ويقويهم جسديا ومعنويا ويكون له تأثير حسن فى الجهاز العصبى ويساعدهم على النوم بسرعة و يوصى بان يكون عشاء الطفل قبل ساعة و نصف ساعة قبل النوم و ان ينام فى سرير خاص نظيف و غير ناعم جدا ومن الضرورى تهوية الغرفة قبل النوم .

ويوصى بان يبقى الطفل فى الهواء الطلق اطول وقت ممكن : فى الصيف ، طوال النهار ، وبضع ساعات فى الفصول الباردة كالخريف و الشتاء ، على اقل تقدير و يمكن ان تكون نزهاته قصيرة خلال الاحوال الجوية السيئة على ان توزع على عدد من المرات مع مراعاة الاوقات المحددة للفطور و الغداء و التعصيرة و العشاء ذلك تان تنظيم الغذاء ضرورى للحفاظ على صحة الطفل.

و يوصى بتخصيص وقت معين للرسم و اللعب بالصلصال و الحساب و قص الأشكال من الورق و ما اليها للاطفال الذين لم يبلغوا السن المدرسية.

و يحدد هذا الوقت بمقدار ١٥ ـ ٢٠ دقيقة للاطفال الذين بلغوا الثالثة او الرابعة من العمر . وضعف هذا الوقت للاطفال الذين بلغوا الخامسة او السادسة و يمكن ترتيب التناوب بين نواحى هذا النشاط بحيث يتخلله فترات من الراحة تمتد بين ٢٠ و ٢٥ دقية ومن المستحسن تنظيم عمل الاطفال بعد الافطار اما الفترة الباقية فتخصص للالعاب .

ووقد اثبتنا فى الجدولين المشار اليهما فى (١ و ٢) برامج نموذجية لنظام الحياة اليومية (الرجيم) تلائم الاطفال قبل السن المدرسية .

المفهوم الصحيح للرجيم

ولا يحدد المفهوم الصحيح للرجيم بمجرد التوزيع الحكيم لاوقات الاكل و النوم . بل من المهم جدا ترتيب التناوب تاليومى بين هذا وبين الاوقات

المخصصة للاشغال اليدوية و الالعاب الهادئة النشيطة و النزهات و العمل الذى يقدر عليه الطفل و يساعد على تطوير مواهبه على نحو سوى.

فان اى درس من الدروس يمكن ان يعود على الطفل بقدر من الفائدة اذا أقبل عليه راضيا مغتبطا . و يتحقق ذلك اذا استطاع الاهل ان يستوعبوا كفاءات المعلم و المربى ، وان يثابروا من الصبر ،و التصميم بسلبلهم الى الهدف المنشود و ان يحدثوا الطفل بما يطلبون اليه و بما ينبغى عليه فى هدود مستعملين لغة بسيطة و اضحة يقدر الطفل على فهمها.

أطفال قبيل السن المدرسي

و يختلف الاطفال بعضهم عن البعض بحسب خصائص النشاط الاعلى لاجهزتهم العصبية ، لهذا يختلف سلوكهم بعضه عن بعض فثمة أطفال قادرون على الانسجام بسرعة فى العمل او اللعب و قادرون على التركيز و الاتهتمام ، ومثل هؤلاء بسهل تقييدهم بنظام ثابت للحياة اليومية.

و ثمة اطفال تسودهم حالات الانفعال . ويكون طابعهم صعوبة التركيز على امر معين ، و السلبية و الاكل بدون شهية . الارق لدى النوم . و يجب ان تكون العاب مثل هؤلاء الاطفال هادئة اكثر و بالاخص قبل الاكل و النوم . ومن المهم جدا ان تتولد لدى الطفل القابلية على المثابرة ، و المقدرة على التركيز اذا بدونها سيجد صعوبات جمة فى المدرسة.

وتغلب لدى بعض الاطفال حالات الكبح و يتصفون بالتراخى و السلبية .
وابرز ما يظهر عليهم حب النوم وحب الاسترخاء فى السرير و لا يقدرون على الانسجام فى ايس عمل الا بصعوبة .

جدول ١ : نظام الحياة اليومية للطفل بين سنة و ثلاث سنوات

الرجيم / العمر	١ - ٥ ,١ سنة	٥ ,١ حتي سنتين	٢ - ٣ سنوات
اليقظة	٦٫٣٠ - ٧٫٠٠	٧٫٠٠	٧٫٠٠
الفطور (الترويقة)	٧٫٣٠	٧٫٣٠	٨٫٠٠
النزهة (اللعب)	٨٫٠٠ - ٩٫٣٠	٨٫٠٠ - ١١٫٠٠	٨٫٢٠ - ١١٫٥٠
النوم	٩٫٣٠ - ١١٫٣٠	-	-
الغداء	١١٫٣٠	١١٫٣٠ - ١٢٫٠٠	١٢٫٠٠ - ١٢٫٣٠
النزهة (اللعب)	١٢٫٠٠ - ١٤٫٣٠	-	-
النوم	١٤٫٣٠ - ١٥٫٣٠	١٢٫٠٠ - ١٥٫٠٠	١٢٫٣٠ - ١٥٫٣٠
وجله العصر (التعصيرة)	١٥٫٣٠ - ١٦٫٠٠	١٥٫٣٠ - ١٦٫٠٠	١٦٫٠٠ - ١٦٫٣٠
النزهة (اللعب)	١٦٫٣٠ - ١٩٫٠٠	١٦٫٣٠ - ١٨٫٣٠	١٦٫٥٠ - ١٩٫٢٠
العشاء	١٩٫٠٠	١٩٫٠٠ - ١٩٫٣٠	١٩٫٣٠ - ١٩٫٥٠
النوم الليلى	١٩٫٣٠ - ٦٫٣٠	٢٠٫٣٠ - ٧٫٠٠	٢٠٫٣٠ - ٧٫٣٠

جدول ٢ : نظام الحياة اليومية للطفل بين ٣ ـ ٧ سنوات

الرجيم / العمر	٣ ـ ٤ سنوات	٥ ـ ٧ سنوات
انهاض الطفل بعد النوم ـ الرياضة الصباحية . العمليات المائية . و تواليت الصباح	٨٫٠٠-٧٫٣٠	٨٫٠٠-٧٫٠٠
الاستعداد للفطور . الفطور	٨٫٣٠-٨٫٠٠	٨٫٣٠-٨٫٠٠
العاب . وعمل بحسب القدرة	٩٫٠٠-٨٫٣٠	٩٫٣٠-٨٫٣٠
الاستعداد للنزهة . النزهة	١١٫٣٠-٩٫٠٠	١١٫٣٠-٩٫٣٠
العودة من النزهة . العاب و نشاطات منزلية مع الوالدين	١٢٫٠٠-١١٫٣٠	١٢٫٣٠-١١٫٣٠
الاستعداد للغداء . الغداء	١٢٫٣٠-١٢٫٠٠	١٣٫٠٠-١٢٫٣٠
الاستعداد للنوم . النوم النهارى .	١٥٫٠٠-١٢٫٣٠	١٥٫٠٠-١٣٫٣٠
تانهوض بعد النوم . الاستعداد لوجبة العصر . تناول وجبه العصر (التعصيرة)	١٦٫٠٠-١٥٫٣٠	١٦٫٠٠-١٥٫٣٠
العاب . الاستعداد للنزهة .	١٨٫٠٠-١٦٫٠٠	١٨٫٣٠-١٦٫٠٠
النزهة العودة من النزهة . العاب . نشاطات منزلية مع الوالدين	١٩٫٠٠-١٨٫٠٠	١٩٫٠٠-١٨٫٣٠
الاستعداد للعشاء . العشاء	١٩٫٣٠-١٩٫٠٠	١٩٫٣٠-١٩٫٠٠
العاب هادئة . الاستعداد للنوم	٢٠٫٣٠-١٩٫٣٠	٢١٫٣٠-١٩٫٣٠
النوم الليلى	٧٫٣٠-٢٠٫٣٠	٧٫٣٠-٢١٫٣٠

وحينما يوضع نظام الحياة اليومية للطفل يوصى بملاحظة خصائصة الذاتية هذه.

كما يوصى بان تغرس فى الطفل عادة اليقظة فى وقت محدد. فينهض من سريره فورا. ويقضى حاجته. ويقوم بالتمارين الصباحية. فكل ذلك يبعث فيه مزاجا حافلا بالنشاط. ويحسن لديه جهاز التنفس و الدورة الدموية، ويرفع من توتر الجهاز العضلى كله. وينشط التمثيل الغذائى، ويثير شهيته للطعام. ولا بد من فتح نافذة فى الغرفة اثناء قيام الطفل بالتمارين الرياضية فى الشتاء. كما يوصى بان تكون ثيابه فضفاضه قصيره وحذاؤه خفيفا.

قبيل سن المدرسه و التمارين الرياضيه

و تشمل مجموعة التمارين الرياضية الصباحية العادية خاصة بالاطفال قبل السين المدرسية على المشى. وحركات التنفس. وعلى الحركات التى تصحح اوضاع القامة: (الدوران. الانحناء. الجلوس) وعلى القفز مغتبطا على التمارين الرياضية اذا اتخذت شكل اللعب ودخلت نطاق اللعب.

ومنذ الرابعة، ينبغى على الطفل ان يقوم وحده بغسيل وجهه واذنيه و اعلى صدره و يديه حتى المرفقين ومنذ الخامسة حتى السابعة يغسل صدره حتى الحزام و ان يغسل فمه و الحلقوم بالماء الفاتر و يتغرغر به (درجة حرارة الماء تتراوح بين ٢٠ و ٢٢°م) و كل ذلك مساعدة من الكبار و يمكن بعد الاغتسال ان يساعده الكبار فى تخفيف جسده جيدا حتى يشعر بالدفء

وحينما يأخذ الطفل في ارتداء ثيابه و ترتيب سريره فيطلب من الكبار ان يقدموا له اقل مقدار ممكن من المساعده في هذا

ومن المهم حدا ان لا يترك الاطفال جالسين الى المائدة ينتظرون الطعام . فان الانتظار يتعبهم ويخفض من قابليتهم للاكل.

و يوصى با ن لا يشغل الطفل باهتمامات تصرفه عن الطعام . و ان لطعم الماكولات ودرجة حرارتها وطريقة عرضها و تقديمها له اهمية كبيرة في عملية الهضم الصحيح . هناك كثرة من الامهات يلتمسن تسلية اطفالهن على المائدة برواية بعض القصص لاعتقادهن ان الطفل بهذه يقبل على الاكل بصورة افضل و لكن الامر على العكس . فمثل هذه الطريقة ضارة بالطفل لانها تصرف اهتمامه عن الاكل الى القصة . وذلك يعيق افراز العصارات الهضمية ويخفض من قابليتة الطفل للاكل.

ومن المفيد للطفل ان تنظم له بعد الافطار العاب هادئة او شئ من الاشغال اليدوية . على ان تتخلل اوقات الاشغال فترات من الراحة ، وتمتد حتى نصف ساعة للاطفال الذين بلغوا السادسة او السابعة من العمر.

و يوصى بتغيير محتوى الاشغال بين يوم و آخر للاحتفاظ باهتمام الطفل و اجتذابه الى الجديد منها . واذا ظهر على الطفل شئ من الانصراف عن

«الدرس» فمن المستحسن وقف الدرس وتجديد نشاط الطفل ببعض الالعاب الحركية . اما في الايام الدافئة فيوصى بتقسيم الوقت على نحو تجرى فيه الالعاب و الاشغال اليدوية في الهواء الطلق.

و يحسن أثناء النزهات ان تتناوب الالعاب الحركية مع الالعاب التى لها طابع الهدوء وعلى الكبار متابعة ذلك.

و اذا كان الجو حارا فان من الضرورى الانتباه الى الطفل بحيث يجنب وهج الحر . ويكون في الظل و ينال كفايته من الماء في الوقت الملائم اما في الايام الباردة فمن المفيد ان يتعود كثرة الحرركة أثناء النزهة و لا يحسن ان يثقل الاطفال بملابس الكثيرة الدفء فانها تحد من حركتهم وتضيق من حريتهم في التنفس.

و يحب الاطفال ان يكون لعبهم على صورة العمل المفيد . فيجتمعون الثلج و اوراق الشجر و يسقون الازهار و يكنسون الممرات و يقبلون على مثل هذه الاعمال مغتبطين . فيوصى بتوفير ظروفها لهم في كل مناسبة . خصوصا وان قابليته الطفل للاكل تصبح جيدة جدا بعد النزهات النشيطة واذا كانت حركة الطفل اثناء النزهة قليلة و لم يظهر علية شئ من الاهتمام باللعب . بل ظهر عليه السأم و التعب فان اكله يسوء . وقد لا يأتى على وجبته الكاملة و يطلب من الطفل بعد الانتهاء من الاكل ان يتمضمض بماء معقم دافئ

وحسينما يرقد فى سريرخاص للنوم . يوصى بفتح نافذة الغرفة عليه فى الصيف وكوة من النافذة فى الشتاء . ويسمح بخفض درجة الحرارة فى هواء الغرفة الى ١٦° او ١٧° م كذلك يساعد تحريك الهواء البارد عليه بشكل خفيف فى اسراعه الى النوم و الاستغراق فى نوم عميق . و بذلك يتوفر للطفل ما يحتاج اليه من الراحة ومن المستحسن اذا امكن ذلك - ان ينام الطفل فى الهواء الطلق - فى شرفة او حديقة و نذكر الاهل بان النوم و الاقبال على الاكل يتوقفان على سلوك الطفل اثناء ذلك كلهوعندما ينام الطفل جيدا فانه يستيقظ نشيطا مرحا و لابد من نومه فى النهار فان هذا صرورى للاطفال وهم فى أوائل العمرٌ و طول السنوات السابقة على السن المدرسية .

و يوصى بعد النزهة المسائية بان يغسل الاطفال ايديهم و ارجلهم و يستريحوا مقدار ١٠ او ١٥ دقيقة . ثم يقدم لهم طعام العشاء . ويمكن للطفل ان يلعب قبيل النوم على ان يكون لعبه من النوع الخفيف الهادى كاللعب بالمكعبات،و الرسم وصنع الاشكال من الصلصال وما الى ذلك .

و على الطفل قبيل نومه فى المساء ان ينظف اسنانه و يغسل وجهه و يديه ورجليه و ان يمهد فراشه و يرتب ثيابه فى موضعها

ويوصى بان يكون تقيد الطفل بنظام حياته اليوميه (اتلرجيم) عادة ثابتة و ان تتحول الى واجب . ولهذا يتحتم على الاهل ان تكون توجيهاتهم حكيمة

بحيث تحد من انطلاق الطفل دون ضابط ولا رابط . مع المتابعة الدائمة لهذه التوجيهات لتصبح راسخة و يكفى ان يسمح للطفل بان يتجاوز وقت نومه فى السهر و الاستمرار فى اللعب . فان كل عاداته المفيدة تنهار و تصبح الفوضى امرا عاديا و عادة سائدة .



الفصل الحادي عشر

معصيات التطور البدني للأطفال

- وضع القامة.
- شكل القفص الصدري.
- أهمية التمارين البدنية لعلاج الوهن العضلي.
- شكل الساقين.
- شكل القدمين.



معطيات
التطور البدني للاطفال

يمكن تقدير التطور البدنى للطفل بحسب بنية جسمه ووضع وشكل قامته وقدمه.

وضع القامة : من الافضل تحديد وضع القامة على ضوء القدرة على حفظ الجذع و الرأس بشكل مستقيم حين ينظر الى الطفل من احدى ناحيتيه و فى هذا الوضع تلحظ الانحناءات الفسيولوجية فى العمود الفقرى.

و اذا كانت الانحناءات الفسيولوجية فى العمود الفقرى فى حالة زيادة او فى حالة نقصان فان هذا يدل على ان وضع الطفل غير صحيح . وهو الامر الذى يؤدى الى الاختلال فى وظيفة العمود الفقرى و الى المضاعفات السيئة لهذا الاختلال.

و كثيرا ما يلحظ فى هذه الحالة بعض التشوهات الظاهرة فى وضع القامة مثل الحدبة و الظهر المقوس . و الظهر المسطح . و الظهر السرجى.

ينحـرف كـثـيـرا عن الظهـر . و الانحـرافـات عـن هذا الوضع هو انحـرافـات متفاوت فى الزاويتين السفليين لعظمتى اللوحين.

ويعتبـر الكسـاح و الوهن العضلى و القصـور فى التطور و النمـو من اغلب اسباب الانحرافات المبكرة فى تطور القفص الصدرى بشكل صحيح.

شكل الساقين :

اختلاف الساقين عن شكلهـما الطبيعى . اى شكل الساقين المستقيمتين يكون بشكل دائرى (O) (الركبة الروحاء) وهو من مضاعفات الكساح . او بشكل متقاطع (X) (الركبة الفحجاء) وهو نتيجة لضعف جهاز العضلات و الاربطة و المفـاصل فى اغلب الاحـيـان (و يحـدث هذا للبنات فى اكـثـر الحـالاتن)

شكل القدمين :

تكون القدم فى الحالة السوية على شكل قبو و يتحلزن كالزنبرك بفضل شد جـهـاز الاربطة و توتر العـضـلات التى تحـفظه و اذا طرأ ضـعـف على جـهـاز العـضـلات و الاربطة او انضـغطـت القـدم . فـان ذلك يؤدى الى الخلل فى الوظيفة الصحية للقدم فتتسطح او تتفلصح .

وتسـوء الوظيـفـة الصـحـيـحـة لـلقـدم حـينمـا تـكون ممسـوحـة من بـاطنهـا ، ويؤدى ذلك فى اكثر الحالات الى تعقد المقدرة على النشاط الحركى . وسرعة التعب فى المشى و الوقوف وظهور الالم فى العضلات

ويمكن تكتشاف شكل القدم بطريق الفحص البسيبط

كما يكون تصويرها اصح اذا اخذت بصمتها على مادة سميكة او على صفحة من ورق ، على ان تطلى قبل ذلك بماده ملونة لتظهر بصمتها واضحة للعيان

واعيد الآن ما نصحت لكم به ، وهو أن تشيعوا فى البيت أجواء هادئة ينعم بها الطفل وكل أفراد الاسرة، فإن هذا يساعدكم فى تنشه الطفل قويا سـويا صحيحا متمتعا بالعافية ، واستشيروا فى أكثر المناسبات صديقكم الطبيب

الفصل الثاني عشر

المحافظة علي صحة التلميذ الرياضي داخل وخارج المدرسة

- مقدمة.
- جدول النظام اليومي النموذجي للتلاميذ قبل فترة الظهر (صباحي).
- جدول النظام اليومي النموذجي للطفل بعد فترة الظهر (مسائي).
- الطفل والاستبصار والرؤية.
- العناية الذاتية والصحية للتلميذ.
- الوقت الازم لتحضير الدروس.
- هل يتعب التلميذ أثناء تحضير الدرس في المنزل.
- مصاعب التغذية أثناء الدراسة.
- الأطفال ووقت النوم.
- عواقب الإخلال بالقواعد الصحية.
- الطفل وقصر البصر.

الفصل الثاني عشر

المحافظة على صحة التلميذ الرياضي داخل وخارج المدرسة

مقدمة

تعتبر سنوات التلمذة فى المدرسة مرحلة هامة جدا فى حياة الطفل .ففى المدرسة تتغير بيئة الطفل و يتغير نمط حياته منذ يوم قبوله . فبدلا من حريته الكاملة فى الحركة . اصبح مضطرا الى الجلوس ساعات فى وضع معين يستلزم توترا مرهقا فى العضلات ومن المعروف ان الحركة فى طبيعة كل طفل سليم.

يضاف الى هذا ان العمل الذهنى يقتضى من المخ مطالب كثيرة فقد كان عقل الطفل النشيط قادرا من قبل على ان ينتقل من لعبة الى لعبة ، ومن مادة الى أخرى دون اكتراث وبحسب الرغبة و المزاج . اما الان فان نظام المدرسة يقتضى منه ان ينفذ مطالب معينة . ويركز اهتمامه فى مواد تعليمية معينة ، وذلك دون رعاية خاصة لما يرغب فيه او لمقدار شعوره بالتعب . وكل ما عليه ان يركز اهتمامه و ذاكرته من اجل النجاح فى تنفيذ العمل الذهنى المطلوب منه .

فـــي هـــذه الحال يحتاج الطفل إلي توفر الظروف الصحية الجيدة له، والتقيد في نطاق الأسرة بنظام الحياة اليومية وبالنظام الخاص بتطويره علي نحو سليم (أنظر الجدولين رقم –٣و٤).

ومهما كانت الأوضاع المدرسية نموذجية، فأن أحسنها يفقد قيمته إذا تناقضت ظروف الحياة في البيت مع متطلبات حفظ الصحة العامة، وتبرهن الحياة علي أن التربية المنزلية، والعناية الفائقة ، والرقابة الواعية، إذا كانت جمـــيعاً دون الحـــد المطلـــوب فأن الأطفال ينقلون معهم إلي المدرسة نواة الأمـــراض والتشوهات البدنية التي نشأت في البيت، أو تتطور هذه العيوب خـــلال الســـنوات المدرسية الأولي ، وعندئذ يتعذر علي هؤلاء الأطفال أن يمضوا في حياة التعليم علي نحو مفيد.

ويوصـــي بأن يعني أهل الطفل الذي أجتاز عتبة المدرسة بان يكون الأثـــاث الدراســـي الذي يعمل عليه طفلهم متناسباً مع سنه، وليس المهم أن يكـــون الأثـــاث فاخراً، فقد يكون الطفل مثل هذا الأثاث ولكنه لا يتخذ عليه جلســـة صحيحة بل يجلس منحنياً إلي الأمام أو إلي جانب، ومن الضروري جداً أن يعني الأهل بهذه الناحية علي الخصوص، فأن الجلوس إلي المكتب أو إلي المائدة بشكل غير صحيح يفقد الطفل استقامة الهيئة ، وتؤدي إلي قصر البصر وأنحناء العمود الفقري.

ايضاً فى المدرسة يجب ان يتعلم الطفل كيف ينبغى له ان يجلس على مقعد الدراسة ، و المطلوب من الاهل ان يكرروا عليه هذه القواعد فى البيت ، ويهتموا بالاتجاهات الاساسية للجلوس الصحيح ، بحيث يلمس الظهر مسند الكرسى ، ويكون الساعدان على مفصلى المرفقين.

جدول ٣ :النظام اليومى النموزجى للتلاميذ الذين يرتادون المدارس قبل فتره الظهر

البرنامج	العمر (بالسنوات)	
	٧ - ٨	٩ - ١٠
	السنة الدراسية	
	١ - ٢	٣ - ٤
اليقظة	٧٫٠٠	٧٫٠٠
الرياضة الصباحية ، العمليات المقوية - للجسم ، الاغتسال ترتيب الفراش	٧٫٠٠ - ٧٫٣٠	٧٫٠٠ - ٧٫٣٠
الفطور	٧٫٣٠ - ٧٫٥٠	٧٫٣٠ - ٧٫٥٠
الذهاب الى المدرسة	٧٫٥٠ - ٨٫٢٠	٧٫٥٠ - ٨٫٢٠
الدروس فى المدرسة و العمل الاجتماعى	٨٫٢٠ - ١٢٫٣٠	٨٫٢٠ - ١٣٫٣٠
العودة من المدرسة الى البيت (النزهة)	١٢٫٣٠ - ١٣٫٠٠	١٣٫٣٠ - ١٤٫٠٠
غذاء	١٣٫٠٠ - ١٣٫٣٠	١٣٫٠٠ - ١٣٫٣٠
نوم (نهارى)	١٣٫٣٠ - ١٤٫٣٠	١٣٫٣٠ - ١٤٫٠٠
النزهة فى الهواء الطلق	١٤٫٣٠ - ١٦٫٠٠	١٤٫٠٠ - ١٤٫٣٠
تحضير الدروس فى البيت	١٦٫٠٠ - ١٧٫٠٠	-
	فى السنة الاولى	١٤٫٣٠ - ١٦٫٠٠
	١٦٫٠٠ - ١٧٫٣٠	١٦٫٠٠ - ١٨٫٠٠
	فى السنة الثانية	
النزهة فى الهواء الطلق او الدروس فى حلقات الهواة	١٧٫٣٠ - ١٩٫٠٠	١٨٫٠٠ - ١٩٫٠٠
العشاء وممارسة الاشغال الحرة	١٩٫٠٠ - ١٢٫٠٠	١٩٫٠٠ - ٢٠٫٣٠
النوم	٢٠٫٣٠ - ٧٫٠٠	٢١٫٠٠ - ٧٫٠٠

جدول ٣ :النظام اليومى النموزجى للتلاميذ الذين يرتادون المدارس قبل فتره الظهر

البرنامج	العمر (بالسنوات)	
	١١ - ١٢	١٣ - ١٤
	السنة الدراسية	
	٥ - ٦	٧
اليقظة	٧٫٠٠	٧٫٠٠
الرياضة الصباحية ، العمليات المقوية للجسم ، الاغتسال ترتيب الفراش	٧٫٠٠ - ٧٫٣٠	٧٫٠٠ - ٧٫٣٠
الفطور	٧٫٣٠ - ٧٫٥٠	٧٫٣٠ - ٧٫٥٠
الذهاب الى المدرسة	٧٫٥٠ - ٨٫٢٠	٧٫٥٠ - ٨٫٢٠
الدروس فى المدرسة و العمل الاجتماعى	٨٫٢٠ - ١٤٫٠٠	٨٫٢٠ - ١٤٫٠٠
العودة من المدرسة الى البيت (النزهة)	١٤٫٠٠ - ١٤٫٣٠	١٤٫٠٠ - ١٤٫٣٠
غذاء	١٤٫٣٠ - ١٥٫٠٠	١٤٫٣٠ - ١٥٫٠٠
نوم (نهارى)	-	-
النزهة فى الهواء الطلق	١٥٫٠٠ - ١٦٫٠٠	١٥٫٠٠ - ١٦٫٠٠
تحضير الدروس فى البيت	١٦٫٠٠ - ١٨٫٣٠	١٦٫٠٠ - ١٩٫٠٠
النزهة فى الهواء الطلق او الدروس فى حلقات الهواة	١٨٫٣٠ - ١٩٫٣٠	١٨٫٠٠ - ٢٠٫٠٠
العشاء وممارسة الاشغال الحرة	١٩٫٣٠ - ٢١٫٠٠	٢٠٫٠٠ - ٢١٫٠٠
النوم	٢١٫٣٠ - ٧٫٠٠	٢١٫٣٠ - ٧٫٠٠

جدول ٣ :النظام اليومى النموزجى للتلاميذ الذين يرتادون المدارس قبل فتره الظهر

البرنامج	العمر (بالسنوات)	
	١٤ - ١٥	١٦ - ١٧
	السنة الدراسية	
	٨	٩
اليقظة	٧٫٠٠	٧٫٠٠
الرياضة الصباحية ، العمليات المقوية للجسم ، الاغتسال ترتيب الفراش	٧٫٠٠ - ٧٫٣٠	٧٫٠٠ - ٧٫٣٠
الفطور	٧٫٣٠ - ٧٫٥٠	٧٫٣٠ - ٧٫٥٠
الذهاب الى المدرسة	٧٫٥٠ - ٨٫٢٠	٧٫٥٠ - ٨٫٢٠
الدروس فى المدرسة و العمل الاجتماعى	٨٫٢٠ - ١٤٫٣٠	٨٫٢٠ - ١٤٫٣٠
العودة من المدرسة الى البيت (النزهة)	١٤٫٣٠ - ١٥٫٠٠	١٤٫٣٠ - ١٥٫٠٠
غذاء	١٥٫٠٠ - ١٥٫٣٠	١٥٫٠٠ - ١٥٫٣٠
نوم (نهارى)	-	-
النزهة فى الهواء الطلق	١٥٫٣٠ - ١٦٫٠٠	١٥٫٣٠ - ١٦٫٠٠
تحضير الدروس فى البيت	١٦٫٠٠ - ١٩٫٠٠	١٦٫٠٠ - ١٩٫٠٠
النزهة فى الهواء الطلق او الدروس فى حلقات الهواة	١٩٫٠٠ - ٢٠٫٠٠	١٩٫٣٠ - ٢١٫٠٠
العشاء وممارسة الاشغال الحرة	٢٠٫٠٠ - ٢١٫٣٠	٢١٫٠٠ - ٢٢٫٠٠
النوم	٢٢٫٠٠ - ٧٫٠٠	٢٢٫٣٠ - ٧٫٠٠

جدول ٤ : النظام اليومى النموزجي للتلاميذفى المدارس بعد الظهر

البرنامج	العمر (بالسنوات)	
	٩ - ١٠	١١ - ١٢
	السنة الدراسية	
	٣ - ٤	٥ - ٦
اليقظة	٧٫٣٠	٧٫٣٠
الرياضة الصباحية ، العمليات المقوية للجسم ، الاغتسال ترتيب الفراش	٧٫٣٠ - ٨٫٠٠	٧٫٣٠ - ٨٫٠٠
الفطور الاول ، اعمال مساعدة الاسرة	٨٫٠٠ - ٩٫٠٠	٨٫٠٠ - ٩٫٠٠
تحضير الدروس	٩٫٠٠ - ١١٫٠٠	٩٫٠٠ - ١١٫٣٠
اشغال حرة ، نزهات	١١٫٠٠ - ١٣٫٠٠	١١٫٣٠ - ١٣٫٠٠
الغداء	١٣٫٠٠ - ١٣٫٣٠	١٣٫٠٠ - ١٣٫٣٠
الذهاب الى المدرسة (نزهة)	١٣٫٣٠ - ١٤٫٠٠	١٣٫٣٠ - ١٤٫٠٠
الدروس فى المدرسة ،عمل الاجتماعى	١٤٫٠٠ - ١٩٫٠٠	١٤٫٠٠ - ١٩٫٣٠
العودة الى البيت (نزهة)	١٩٫٠٠ - ١٩٫٣٠	١٩٫٣٠ - ٢٠٫٠٠
العشاء وممارسة الاشغال الحرة	١٩٫٣٠ - ٢٠٫٣٠	٢٠٫٠٠ - ٢١٫٠٠
الاستعداد للنوم	٢٠٫٣٠ - ٢١٫٠٠	٢١٫٠٠ - ٢١٫٣٠
النوم	٢١٫٠٠ - ٧٫٣٠	٢١٫٣٠ - ٧٫٣٠

جدول ٤ : النظام اليومى النموزجى للتلاميذفى المدارس بعد فتره الظهر

البرنامج	العمر (بالسنوات)	
	١٣ - ١٤	١٥ - ١٦
	السنة الدراسية	
	٧	٨ - ٩
اليقظة	٧٫٣٠	٧٫٣٠
الرياضة الصباحية ، العمليات المقوية		
للجسم ، الاغتسال ترتيب الفراش	٧٫٣٠ - ٨٫٠٠	٧٫٣٠ - ٨٫٠٠
الفطور الاول ، اعمال مساعدة الاسرة	٨٫٠٠ - ٩٫٠٠	٨٫٠٠ - ٩٫٠٠
تحضير الدروس	٩٫٠٠ - ١١٫٣٠	٩٫٠٠ - ١٢٫٠٠
اشغال حرة ، نزهات	١١٫٣٠ - ١٣٫٠٠	١٢٫٠٠ - ١٣٫٠٠
الغداء	١٣٫٠٠ - ١٣٫٣٠	١٣٫٠٠ - ١٣٫٣٠
الذهاب الى المدرسة (نزهة)	١٣٫٣٠ - ١٤٫٠٠	١٣٫٣٠ - ١٤٫٠٠
الدروس فى المدرسة ،عمل الاجتماعى	١٤٫٠٠ - ٢٠٫٠٠	١٤٫٠٠ - ٢٠٫٠٠
العودة الى البيت (نزهة)	٢٠٫٠٠ - ٢٠٫٣٠	٢٠٫٠٠ - ٢٢٫٠٠
العشاء وممارسة الاشغال الحرة	٢٠٫٣٠ - ٢١٫٣٠	٢٢٫٠٠ - ٢٢٫٣٠
الاستعداد للنوم	٢١٫٣٠ - ٢٢٫٠٠	٢١٫٠٠ - ٢١٫٣٠
النوم	٢٢٫٠٠ - ٧٫٣٠	٢٢٫٣٠ - ٧٫٣٠

فوق المنضدة ، و القدمان على العارضة الخشبية ، و الركبتان على شكل زاوية منفرجة او قاءمة.

ويعتبر ارتفاع المنضدة ملائما اذا ارتفع مستواها عن مستوى مرفق الطفل حين يقف الى جانبها بمقدار سنتيمترين او ثلاثة سنتيمترات ، كما يوصى بان يكون تحت المنضدة مرتكز للقدمين ، ومن الانسب للطفل ان يجلس وقدماه على هذا المرتكز الخشبى.

الطفل
و الاستبصار و الرؤيه

و ليس من العسير التحقق من المسافة الصحيحة بين بصر الطفل و الكتاب و حينما يعتمد الطفل على مرفقيه ، فعليه ان يكون فى وضع بحيث يستطيع ان يلمس صدغية باطراف اصابعة . وان تمر الكف فى حريه بين صدره و حافة المنضدة.

و ينبغى ان يكون الكتاب مفتوحا بشكل صحيح اثناء القراءة ، بحيث يشكل وضعه ضلع زاوية قياسها ٤٥° درجة ، ويبتعد عن النظر مقدار ٣٠ - ٤٠ سنتيمترا و ان تكون عين الطفل اثناء جلوسه الى القراءة على مستوى ابهام المسنزدة الى المرفق.

و يجب ان تكون الاضاءة جيده من دون ضعف او قوة ساطعة ، و ان يوضع على الجانب الايسر من موضع جلوس الطفل او امامه على المنضدة ،

ويستحسن استعمال مصباح للمكتب بقوة ٤٠ ـ ٥٠ واط فى الليل و ان تكون الغرفة الى هذا مضاءة بمصدر عام.

العناية الذاتية الصحيه للتلميذ

و الشروط الاساسية التى تنطوى عليها العناية التلميذ الذاتية بصحته هى نظافة اليدين و الاسنان و الثوب و الحذاء و يوصى بتعليم الطفل ان يؤدى ذلك كله فى وقته المحدد لتصبح النظافة عادة راسخة فى سلوكه ومظهره.

و فى احيان كثيرة قد لا يستطيع الاطفال حتى السن المدرسية ان يعنوا بتنظيف ايديهم و اسنانهم.

يجب على الاهل ان يشرحوا لهم معنى وجود الجراثيم وبيض الديدان على الايدى القذرة ، وان يبصروهم بعواقب وضع الاصابع فى تالفم ، ويحثوهم على غسل اليدين قبل الاكل ، وبعد الخروج من دورة المياه ، وقبيل النوم ، ذلك ان الايدى القذرة يمكن ان تنقل الى الجسم مختلف الامراض المعدية و الطفيلية هذا ومن الضروري جدا تعليم الاطفال طريقة تنظيف الايدى بصورة جيدة و العناية بنظافة الاسنان و سلامتها ، وحفظ الملابس و الاحذية نظيفة مرتبة.

و يوصى بان تكون الملابس و الاحذية الخاصة بالتلام... ـ البنين و البنات على السواء ـ ملائمة لحاجة الطفل الي الحركة ، ولطبيعة الطقس و المناخ ، اى

انها مريحة فضفاضة متناسبة مع الجسم ومتوافقة مع افراز العرق من الجلد .

ويوصى بان تكون لحقيبة الظهر احزمة عريضة للبنين و البنات على السواء ، لان حمل كتلة من الكتب تحت الابط كل يوم ، او فى محفظة مدرسية تحمل باليد الواحدة ، مما قد يؤدى الى نشوء انحراف جانبى فى العمود الفقرى و تجدر الاشاره الى ان كثيرا من الاطفال لا يحبون حقيبة الظهر ، ويرفضون حملها ، ويتذرعون بان غيرهم من الاطفال يحمل حقيبة يدوية ، وينصح للاهل بان يبذلوا جهدهم معع سواهم من اولياء الامور لاقناع المعلمين بفرض حقائب الظهر على التلاميذ و التلميذات وبخاصة فى الصفوف الاولية

الوقت الازم لتحضير الدروس

كم من الوقت يحتاج التلميذ لتحضير دروسه فى البيت؟

يجب ان لا يزيد هذا الوقت على ساعة فقط بالنسبة للتلميذ فى السنة الاولى - ابتدائية ، وساعة ونصف الساعة لتلميذ السنة الثانية ، وحوالى ساعتين لتلميذ السنة الثالثة و الرابعة ، ومن ساعتين الى ساعتين و ثلاثين دقيقة لتلميذ السنة الخاسة و السادسة ، و ثلاث ساعات لتلميذ السنة السابعة ، وحوالى اربع ساعات لتلميذ السنة الثامنة و التاسيعة و العاشرة

و يستحسن اثناء تحضير الدروس فى البيت ان يركن التلميذ الى الراحة مقدار عشر دقائق بين كل نصف ساعة كما فى المدرسة وذلك اذا كان فى السنة الاولى - ابتدائية او الثانية ، ويرتفع هذا الوقت الى خمس عشرة دقيقة بين كل ثلاثة ارباع

الساعة بالنسبة لتلاميذ الصفوف العليا.

و ينصح للتلاميذ في أثناد فترة الراحة ان ينهضوا و يتمطوا و يتنفسوا عدة مرات بشكل عميق و يسيروا في اطراف الغرفة او يقوموا ببعض التمارين الرياضية الخفيفة.

هل يتعب التلميذ اثناء تحضير الدرس في المنزل ؟

- نعم يتعب - و لكن لا ينبغي الخوف من ذلك ، فان التعب تنبيه الى وجوب الاستراحة.

ومهما كانت مشاغل التلميذ بدروسه سواء في المدرسة او في البيت فمن الضروري ان يكون له وقت حر يقضيه في الراحة و النزهة و الرياضة و اللعب . واذا كان في سن اكبر ، ويمكنه ان يقضي هذا الوقت الحر في التمرين باله موسيقية أو ممارسه تمرينات رياضيه خفيفه او في الرسم او في اى هواية من الهوايات الجمالية ، او العلمية كمجمع النباتات او المعادن او غيرها و يوصى باجتذاب التلميذ الى الاعمال المنزلية لمساعدة الاسره او الى النشاط الاجتماعى خارج نطاق البيت.

وقد ينظم بعض اولياء التلاميذ دروسا خاصة للتلاميذ المتخلفين ليستطيعوا ان يتقدموا في المدرسة ، او دروسا في الموسيقى سواء كانوا موهوبين او عاديين

موهوبين او عاديين و قد يسمح للتلاميذ ان يتحمسوا للرياضة و يسرفوا فيها ، و بالذهاب الى المسارح قبل الاوان ، وغير ذلك و تنحصر المهمة الرئيسية التى يجب ان يتوخاها الابوان هى التوصل الى توجيه التلميذ نحو توزيع وقته بشكل صحيح و اثاره اهتمامه بهذه الهوايات اذا كان متراخيا قليل الحركة ، وصده الافراط فى الانجذاب الى هواية قد تطغى على باقى نواحى نشاطه و لكن لا ينبغى ان يفرض على التلميذ شاغل خارج المدزسة اذا لم تتوفر له الموهبة للنجاح فى هذا الشاغل او للاهتمام به ، لان ذلك لن يؤدى الى نتائج حسنة.

و قد يمضى تلاميذ الصفوف العليا فى المذاكرة حتى وقت متأخر من الليل ، فيوصى بمنعهم عن ذلك لانه قليل الجدوى و الانتاج و معناه عدم القدرة على توزيع الوقت على نحو صحيح بين العمل و الراحة و يجب تعليم التلاميذ هذه القدرة منذ الصغر و ينصح للتلاميذ ان يحضروا دروسهم هى ساعة مبكرة من الصباح بدلا من الجلوس على الكتب ثلاث ساعات فى المساء لهذه الهناية لان ساعة واحدة فى الصباح انفع لهم من عدة ساعات فى المساء حين يكون الذهن مرهقا بعمل اليوم ، خصوصا وان النوم فى الليل اكثر فائدة للجسم من النوم فى الصباح.

وقد يجلس التلميذ وقتا طويلا لمذكرة الدروس المطلوبة و لكنه لا يستطيع ان يركز ذهنه فى عمله سواء بسبب الاجهاد او بأى سبب آخر ، وينصح

للاهل فى هذه الحالة ان يتشاوروا فى الامر مع المعلمين ومع طبيب المدرسة او مستوصف الاطفال.

مصاعب التغذية أثناء الدراسه

وتنشأ أثناء الدراسة المدرسية مصاعب شتى حول شؤون تغذية الاطفال ، فيلحظ فى اغلب الاحيان ان بعض التلاميذ يبدو فى الصباح هادئا قليل الاقبال على الطعام ، وقد يتعذر ارغام بعضهم على شرب كأس من تللبن فى الصباح اما فى باقى ساعات اليوم فيلحظ ان الاطفال يشعرون باقصى الحاجة الى الاكل.

و غالبا ما يلاحظ بان الاطفال يتسرعون ويلحون فى استعجال رغم كل تنبيه الى التذرع بالهدوء ، وينصح للتلاميذ بان يستريحوا بعد الطعام خلال الساعات الاولى من النهار ، وان يقوموا بالعاب هادئة بدلا من القراءة و تحضير الدروس ، كما يوصى بان يخلد التلميذ الى الاكل و على زهل التلميذ ان يكونوا على علم بما أكل طفلهم فى المدرسة ليقوموا بالتعديلات المناسبة فى وجبة طعامه فلا تتكررر الالوان ذاتها فى اليوم نفسه.

و ينصح للاطفال ان يمضغوا الطعام جيدا ، ويتجنبوا بلع اللقمة بالماء قبل مضغها ، فان الطعام يجب ان يمضغ باللعاب ، وينزلق الى المعدة بنفسه دون قوة دافعة من الماء او غيره من السوائل ، و ينصح بعدم وضع السوائل على المائدة الا بعد انتهاء من الاكل ، و يحسن ان يسبق العشاد و قت النوم بساعة

او ساعتين ، وتكون ألوانه خفيفه ، مع اجتناب الافراط فيه حتى الكظة و الاكتفاء بما دون الشبع التام.

وقد اثبتنا فى قسم تغذية الاطفال قائمة المآكل التى تتناسب الاطفال فى المدرسة

و يوصي بتنظيم الاوقات التى تحتاج فيها الطفل الى دوره المياه و يبدأ ذلك منذ الصغر ، ولا بد من متابعة الطفل كلما جاءت الساعة المحددة لذلك فان هذه الحاجة يمكن ان تكبت باسهل مما تكبت اى حاجة اخرى ، ثم لا تلبث ان تخمد وتهمل ويتجاوز الطفل وقتها المحدد.

و قد يلجأ الاطفال الى كبت حاجتهم الطبيعية بسبب الاستعجال الشديد ، و الخوف من التأخر من وقت الدرس و الحياء او النفور من دخول مرحاض المدرسة.

ويحسن ان يذكر الاطفال بوقت قضاء حاجتهم ليصبح ذلك عادة لديهم.

و يمكن تمضية باقى يوم العمل او قبيل النوم بقراءة الكتب الروائية او الافضل بالنزهات الهادئة.

اما بخصوص برامج التليفزيون
التي يكاد لا يخلو بيت من للمولعين بها ،
فانها في الواقع مصدر ارهاق شديد للاطفال ،
ويوصي بان تقتصر اوقات الطفل علي مشاهدة
هذه البرامج بعد فترة الراحة او النزهة ،
علي ان يكتفي منها بنصف ساعة او باربعين دقيقة فقط ،
ويكون مجلسه بعيدا عن شاشة التليفزيون
مقدار مترين حتي خمسة امتار ،
وذلك في الحالة التي تكون فيها الغرفة مضاءة بنور
اباجورة في الزاوية او علي المكتب بالنسبة
للاطفال الذين هم دون العاشرة من العمر

الاطفال ووقت النوم

و كثيرا ما يجب تنبيه الاطفال الى وقت النوم ، وان عليهم ان ينظفوا اسنانهم و يغسلوا ارجلهم او يستحموا بماء دافئ ، وان تجرى تهويه الغرفة ، ولا يوصى بغير ذلك من العمليات المائية التى قد تثير انفعال الاطفال يجب ان يكون سرير الطفل اطول من قامته بمقدار ١٥ - ٢٥ سنتيمترا ، وان يكون الفراش صلبا بعيدا عن الوثارة . وان تكون ثياب النوم من القماش القطنى اللين.

و يختلف مقدار الوقت الذى يقضيه الطفل فى النوم ، فهو ١١ - ١٢ ساعة لمن فى السابعة ، و ٥ر١٠ - ١١ ساعة لمن فى الثامنة او التاسعة ، و ١٠ ساعات لمن فى العاشرة او الحادية عشرة ، و ٥ر٩ ساعات لمن فى الثانية عشرة حتى الرابعة عشرة ، و ٨ - ٩ ساعات لمن فى الخامسة عشرة حتى الثامنة عشرة......

و يجب ان تكون ساعة النوم وساعة اليقظة محددتين بموعد ثابت ، و يمكن ايقاظهم اذا تجاوزوا الوقت المحد لليقظة ، على ان يكون ذلك فى منتهى الهدوء ، وان يسمح لهم فى البقاء مضطجعين في السرير مقدار ثلاث دقائق حتى خمس دقائق لان الانتقال فجأة من النوم الى اليقظة يهيج الاطفال ، كما ان البقاء فى السرير طويلا يضر بهم.

ويجب علي الابوين ان يضعا سويه جدولا زمنيا تقريبيا بالاوقات التي ينبغي ان تحدد للاطفال لليقظة في الصباح و التمارين الرياضية و الالعاب و الرسم و الموسيقي و العناية بالحيوانات المنزلية ومساعدة الوالدين .. الخ .. الخ

و يحسن بالوالدين و بأفراد الاسرة ان يراقبوا هذا النظام دون تهاون ، كما يوصى تلاميذ الصفوف العليا بان يقدموا المساعدة لتلاميذ الصفوف الدنيا

فى ذلك ، ولا شك ان النظام اليومى للوالدين ، و النظام عامة فى محيط الاسرة ، يساعد الطفل على ان يعيش و ينمو بصورة سليمة.

عواقب الاخلال بالقواعد الصحيه

ما هى عواقب الاخلال بالقواعد الصحية و بالنظام اليومى (الرجيم) فى حياة التلميذ ؟ من الصعب اغن ينجو الاطفال من العواقب الضارة الناتجة عن هذا الاخلال ، وهم ، كقاعدة ، الاطفال الذين ولدوا اصحاء أقوياء ، اما الاطفال الاخرون فلا يستبعد ان ينشأ لديهم من جراء هذا الاخلال انحراف فى السمت و انحناء فى العمود الفقرى و قصر فى البصر.

فمثلا ان الاطفال الذين يجلسون على مقاعد الدراسة فى المدرسة او اثناء تحضير الدروس فى البيت بشكل صحيح او يحملون الكتب فى الحقائب و الحافظات ، ويكون جهاز الاسناد و الحركة ضعيفا ، تحدث بسبب هذه العوامل تغيرات فى وضع القامة مع ازدياد انحناء العمودذ الفقرى و ينشز هذا الاخلال فى اكثر الحالات عند الااطفال الذين يهملون فى ممارسة التمارين الرياضية ، و التربية البدنية ، وكذلك عند الاطفال الذين لبا يتمتعون بحاسة قوية فى السمع و البصر.

ويظهر اختلال وضع القامة عند الاطفال
في تهدل الكتفين و تقوس الظهر
او تسطحه ، وعندما يتهدل الكتفان لدي الاطفال
فان الصدر يهبط و يغوص ، ويتهدل الكتفان
، وتبرز البطن ، ويتقوس الظهر بشكل حدبة كبيرة
في الجزء الاعلي من العمود الفقري ،
اما في حالة تسطح الظهر
، فان كل الانحناءات الطبيعية في العمود الفقري تزول جملة ،
وينحني الجذع الي الوراء ويضمر البطن .

و يصاحب اختلال وضع القامة شعور بالتعب و اضطراب فى المزاج بصورة عامة .

و قد يؤدى هذا الاختلال اذا امتد به الزمن الى انحناءات ثابتة فى العمو الفقرى .

و تختلف الانحناءات بعضها عن بعض ، ولكن اكثرها انتشارا هى الحالة التى تصيب الجزء الصدرى من العمود الفقرى و تؤدى الى الانحناءات الشديدة فى العمود الفقرى الى تقييد حركة هذا العمود و اضطراب النمو ، ويكون لها تأثير سلبى فى ايقاع عمل كثير من الاعضاء و الاجهزة .

و يجب على الابوين ان يتذكروا دائما ان الوقاية من الامراض و العلل ايسر من معالجتها و بخاصة معالجة الانحناءات فى العمود الفقرى فانها من اصعب قضايا الطب.

الطفل وقصر البصر

اما قصر البصر فانه من الامراض التى تحدث كثيرا فى اوساط التلاميذ و ينشأ بسبب التوتر الشديد فى عضلات العين أثناء انكباب التلميذ فى دروسه وثقتا طويلا ، او عندما يكون الجلوس الى المكتب بشكل صحيح ، او عند المطالعة المستمرة فى نور ضعيف.

وقد تتازم حالات قصر البصر فتسود الرؤية الى اقصى حد.

فاذا لاحظ الابوان ان الطفل يقصر بصره عن رؤيه الاشياء من بعيد فعليهم ان يستشيروا طبيب العيون على الفور ، ليفحص العينين و يضع التشخيص ، ولدى ثبوت الاصابة بقصر النظر يختار النظارات اللازمة.

و يجب على الطفل المصاب بقصر النظر ان يضع النظارات بعد اختبارها بصورة دقيقة ، وحينما يتم له ذلك فانه يتخلص من المصاعب التى تعترض حياته المدرسية ، ويمكنه ان يمضى فى حياته بصوره طبيعية .

هذا و تعتمد الوقاية من قصر البصر على مبادى المطالب الصحية التى

يتضمنها نظام الحياة اليومية الذى ينبغى ان يوضع للتلميذ .

وقد تقترن مخالفة هذا النظام بمظاهر شتى مثل فقدان الشهية و الصداع و الامساك ، وقد يصاب التلميذ بالتقئ اذا اجبر على الاكل ، وفى مثل هذه الحالات يكون للاطفال و جوه شاحبة و اجسام نحيلة ، مع قلة الميل الى الحركة ، وسرعة الاصابة بالمرض.

ان الاسراف فى القاء محتلف الاعباء على الطفل ، و التفاوت فى التناوب الصحيح بين التوتر الذهنى وبين الراجة و النزهات فى الهواء الطلق و التمارين الرياضية و العمل البدنى ، وبين النوم القليل و العمل الكثير من دون وقت التسلية ، كل ذلك يؤدى بالتلاميذ الى الاجهاد الذهنى ، ثم الى مضاعفات هعذا الاجهاد مثل السرعة الانفعال و سوء المزاج ، و التقلب الشديد فى السلوك بين الافراط و التفريط ، مع الميل الى العزلة عن الاخرين ، و البكاء بسرعة ، و التقصير فى استيعاب الدروس و قد يؤدى الاجهاد الذهني الى ضعف الجسم كله ، الى حد ظهور حالات عصبية خطيرة .

فى شوء هذه الوقائع التى اوردناها فى إيجاز ، ينصح للاهل بان يكونوا على صلة دائمة بمعلمى المدرسة و اطبائها للتداول معهم فى كل الشئون المتعلقة بظروف الحياة التى يعيشها التلميذ و ظروف تعليمه و تربيته .

**و تجدر الاشارة الي ان التربية الصحيحة
لا تعتمد علي مسؤلية الشخص الفردية ،
او علي النصائح المرتجلة التي يتطوع بتقديمها
الناس لم تتوفر لهم اسباب المعرفة و التجربة
ـ هذا ما يحدث للاسف في محيط اكثر الاسر.
نكل ذلك يجلب الضرر لصحة الطفل و مستقبله كله .**

و يتم النضج الجنسى فيما بين الخامسة عشر و الثامنة عشر من العمر ، ويبرز لدى الفتيات فى هذه السن اهتمام بمسائل العلاقة بين الجنسين ، وتتغير المظاهر الجسدية و النفسية و السلوكية.



الفصل الثالث عشر

النضج الجنسي

- مقدمة.
- المراهقين والنضج.
- دور الأباء والأمهات في النضج.
- رحلة بدء النضج الجنسي.
- المراهق ونظام الحياة اليومي.
- المراهق والراحة والنوم.
- ثياب المراهقين.
- البنات والموضة.
- المراهقة واختيار الرياضة.



الفصل الثالث عشر

النضج الجنسي

مقدمه

تطرأ على أجسام المرهقين اثناء مرحلة النضج الجنسى حالات شتي تشبه الظاهرات المرضيه ، كالنمو السريع الذى يبدو مبالغا فيه وسوء التصرف الى حد الحماقة و الفظاظة ، وزيادة حجم الشدى عند الصبيان ، وظهور بثور (حب الشباب) فى وجوههم وغير ذلك ، وقد تكبت المراهقين هذه الظاهرات و تثير فيهم الانفعال ، فيوصى بإيضاح انها ظاهرات وقتية لا تستوجب كثيرا من الاهتمام.

اما الحالات الاخرى التى تطرأ على الفتيات كالاختلال فى مواعيد الحيض (الدوره الشهريه)، و الالام فى منطقة القلب ، فانها تحتاج الى ايضاح واسع مع التوجه على الفور الى الطبيب بمعالجة خاصة لمثل هذ الحالات.

المراهقين و النصيحه

و تبرز فى هده المرحلة لدى المراهق من الجنسين مسائل صعبة جديدة لها ارتباط بالنضج الجنسي ومس هنا يحتاج المراهقون الى المعرفة بعلم وظائف الاعضاء و حفظ الصحة فى مرحلة النمضج الجنسى ، كما يحتاجون ايضا الى النصائح و الايضاحات من الاهل ، و قد يخجل بعضهم مس مصارحة الاهل فينطوى على ما يتوهمه من التصورات الخاطئة.

دور الاباء و الامهات في النصيحه

كذلك يحجل الكثير من الاباء والامهات من طرق هذا الموضوع امام ابنائهم وبناتهم الاطفال ، ويعملون على صرف اطفالهم عنه كلما واجهوه بالقصد او بالمصادفة ،و يسفر مثل هذا الحجل فى اغلب الاحيان عن ضرر لا يمكن تلافيه ، فان الجهل الطفل الدى يتخبط فيه الاطفال بسبب تصرف كثير مر الاباء و الامهات قد يدفع الابناء و البنات الى التورط فى اعمال طائشة تجر وراءها ذيول مأساة خطيرة و ان الجهل يقترن دائما بسرعة التصديق الى حد الانقياد الاعمى.

ومن الضروري ان يشرح للمراهقين بالتدريج معنى هذه التغيرات التي تحدث لهم في بنية الجهاز التناسلي ووظائفه.

و اذا كان هؤلاء المرهقون في مرحلة النضج الجنسي فلا حاجة الى شرح التفصيلات الفسيولوجية التي قد تجرح الحياء بجفوتها و عريها و بخاصه عند البنات.

رحله
بدء النضج الجنسي

و تختلف رحلة بدء النضج بين الاطفال الى حد بعيد ، وذلك تبعا للجنس و ظروف الحياة و التبعية القومية و الحالة الصحية لكل طفل او طفلة و الخصائص الذاية التي تميز طفلا عن أخر ، وتبدأ هذه المرحلة لدى البنات على الاكثر بين الحادية عشرة و الثانية عشرة من العمر و تنتهي في الثامنة عشرة تقريبا ، اما بين الاولاد فتتأخر عاما او عامين عن ذلك.

و على ذلك تمتد مرحلة النضج الجنسي بصورة عامة بين الخامسة عشرة و الثامنة عشرة و تكون بالغة الشدة في فترتها النهائية.

و يدل على بدء النضج الجنسي ظهور هذه الاعراض التناسلية الثانوية مثل نمو الشعر على العانة و تحت الابطين عند البنين و البنالت ، و انتفاخ الثديين و

تصلبهما همد الفتيان و الشعور بالالم قليلا أثناء الضغط عليهما .

و تعتبر فتره الحيض لدى البنات ، و الاحتلام (القذف غير الارادى لدى الفتيان) علامات واضحة لبدء النضج الجنسى .

و لكن اكتمال هذا النضج يتأخر حتى يكتمل تطور الجسم بشكل نهائى (أى فى الثامنة عشرة بالنسبة للاناث ، و فى التاسعة عشر او العشرين بالنسبة للذكور .

يظهر النضج الجنسى (البلوغ) عند الفتيات فى الدورة الشهرية للحيض و قبيل بدء الحيض يشكو اكثر الفتيات من الصداع و يظهر ميلهن الى النوم و يشعرن بالام فى الاطراف وفى اسفل البطن و كلها من الاعراض المؤلمة دائما و لا تتألم الفتاة من هذه الاراض اذا كانت تتمتع بصحة جيدة .

وفى مرحلة النضج الجنسى يظهر الاحتلام عند الذكور وهو افراز السائل المنوى آثناء النوم.

وهذه ظاهرة طبيعية جدا اذا اقتصرت على ثلاث مرات فى الشهر ، اما اذا احتام المراهق مرتين او ثلاث مرات فى الاسبوع فينبغى الاهتمام بنظام الحياة اليومية (الرجيم) و العناية بصحة الاعضاء التناسلية و نظافتها وحتى التوجه الى الطبيب لاستشارته فى الامر ، وقد يستعجل بعض المراهقين لحظة الاحتلام باثارة القضيب فى اليقظة ، وهى عادة الاستمناء باليد او العادة السرية و هذا عمل ضار جدا ، فانه يسبب الارتخاء و الوهن و الكلل ويضعف الجهاز العصبى بصورة شديدة ، وقد يؤدى بالرجل الى العنة اى الى الارتخاء المطلق فى القضيب ، ويشوه الفتى فى بدنه وروحه.

و تعتبر سن المراهقة حالة ديناميكية . واكثر العمليات الفسيولوجية و السيكلوجية التى تحدث فى أثنائها للمراهق ليست ثابتة.

ومن السمات المميزة لوضع المراهق فى احيان كثيرة سرعة التهيج و الغضب ، والسلبية ، وتكلف الفظاظة ، واحيانا الخجل و الاضطراب و الميل للبكاء.

و الظاهرات التى تدل على اضطراب الجهاز العصبى النمائى هى التعرق

الشديد و تلطخ الجلد ببقع حمراء و الغيبوبة بين الوقت و الاخر .

و حينما يكون الجهاز العصبي النمائي بذاته مضطربا ، وجهاز الدورة الدموية متخلفا في تطوره عن النمو السريع لجسم المراهق فقد يسبب ذلك الاما في منطقة القلب ، وخفقانا في القلب بين حين و آخر و اضطرابا في انتظام انقباضه

و يؤثر نشاط الغدد الزهمية - في حالة زيادته - في جلد المراهق فينشأ حب الشباب في وجهه وفي اجزاء من شتى جسمه ، وهذه ظاهرة و قتية لا تحتاج الى المعالجة

و على الاباء و الامهات ، وهم يرون الى ظاهرات البلوغ في ابنائهم ان يراقبوهم في اهتمام ، ويعملوا على تربية العادات الصحية لديهم في العناية باعضائهم التناسلية.

و هكذا فان المراهق مضطر لمواجهه مختلف المؤثرات التي قد تؤثر عنيصحته و سلوكه .

و تقضي خصائص سن الانتقال من الطفولة الي النضج بان تتوفر للمراهقين في محيط الاسره ظروف صحية جيدة ومعاملة خاصة ليجتازوا هذه المرحلة بسلام .

كذلك تؤثر البيئة و العادات و القوانين و الانظمة الاجتماعية في صياغة شخصية المراهق ، ولكن الاسرة لها تأثير الاعظم في تكوينه .

ففي محيط الاسرة ينمو المراهق و يتطور و يكتشف عن شعوره و عاطفته و يتعلم ضبط انفعالاته و أعماله و يمكن للاسره ان تحدد آفاق افكاره و ابعاد قدراته و امكانيااته كلها ، و العلاقات العائلية القائمة على اسس صحيحة لها اهمية خاصة في نفسية المراهق خلال مرحلة النضج .

و على الاباء و الامهات ان يتذكروا دائما ان مزاج المراهق و سلوكه و حالته العامة تتوقف على الظروف التي يتطور فيها .

فيجب ان تبذل عناية كبيرة فى ترتيب نظام الحياة اليومية (الرجيم) للمراهقين لكى ينموا اصحاء و يسير تطورهم بشكل طبيعى صحيح.

المراهق ونظام الحياه اليومي

و يحتاج المراهق كثيرا الى الجمع الصحيح بين العمل الذهنى و الجسمانى ، و النوم الكافى و الغذاء الجيد.

و عند وضع نظام الحياة اليومية للمراهقين فان المسالة الاولى التى تطرح على بساط البحث هى مسالة الغذاء المناسب لهم ، ويجب القول ان المراهق سواء كان ولدا او بنتا فان مرحلة التطور الشديد التي يمر بها تقتضي بان يأكل اربع وجبات او خمس وجبات فى اليوم و ذلك خلافا لمن جاوزوا هذه المرحلة و اضبحوا يكتفون بثلاث وجبات فقط وهى كل حاجتهم من الغذاء اليومى ، ومن المؤسف ان بعض المراهقات لا يأخذن بهذه الحقيقة ، بل يستجبن لبعض النصائح السخيفة التى يسمعنها من الصديقات ، او يذهبن فى تيار الموضةالى حد الطيش فيحددن حياتهن اليومية و بكبتن رغبتهن فى الاكل لتخفيف الوزن او للوقاية من البدانة ، ولا يلبث هذا الخطأ ان يوقعهن فى امراض شتى منها فقر الدم و امراض المعدة و والامعاء .

و يوصى بان يكون طعام المراهقين متنوعا ، غنيا بالسعرات (الكالورى) و ان يحتوي على الفيتامينات ، ويشتمل هذا على اللبن و القشطة و اللحم و البيض و السمك و الزبدة و الخضار و الفاكهة ، كما سوصى باجتناب التوابل

و المأكولات الحارة و الكثيرة الملح وما اليها من الالوان التى تهيج الجهاز العصبى و القناة الهضمية.

و يحسن ان يكون عشاء المراهقين قبل ساعتين من وقت النوم ، ويقتصر على الالوان الخفيفة

ولابد من منع المشروبات الكحولية على المراهقين.

المراهق و الراحه و النوم

اما الراحة و النوم فان المراهق احوج اليهما ممن تجاوزوا مرحلة المراهقة و لابد ان يمتد نومه ثمانى ساعات او تسع ساعات فى اليوم ، ويفيد المراهق ان يقوم بنزهة على الاقدام قبيل النوم ليكون نومه عميقا هادئا ، اما التمارين الرياضية فيرجئها الى الصباح .

و يمكن للمراهق ان يختار مجموعة من التمارين الرياضية التى يذيعها الراديو و ان يستحم بعد التمرين مباشرة.،

ويجب ان لا يسرف فى التمرينات الى حد الاجهاد ، فان ارتخاء الجسم و ألم العضلات نتيجة للاجهاد البدنى الشديد ، ويمكن للاهل ان يشرفوا على هذه التمارين و يستشيروا بطبيب الرياضة او طبيب المدرسة للاخذ بما يقدمان من النصائح.

كـذلك يمكن للاباء و الامـهـات ان يـشرفـوا على برامج عـمل ابنائهـم المراهقين بتحضير الدروس فى البيت لحمايتهم من الاجهاد الذهنى و ان يرشدوهم الى الطرق المناسبة للقضاء وقت الفراغ و استعاده قواهم على نحو افضل من المفيد جدا للمراهقين ان يقضوا اكبر جزء من اوقات فراغهم فى الهواء الطلق .

وينصح للاباء و المهات بان يقضوا عطلة نهاية الاسبوع فى الضواحى او فى الملاعب و الساحات الرياضية و ان لا يرفضوا القيام بهذه النزهات اذا توافرت لهم الظروف الملائمة ، ويشتركوال بنشاط مع الاطفال فى الالعاب الرياضية التى يقومون بها .

فان النزهة فى ضواحى المدينة مفيدة جدا لصحة الاطفال و اليافعين لانها توقظ فيهم حب اتلمعرفة و الملاحظة و المشاهدة و تطور قدراتهم على ذلك جميعا كما ان من المفيد لهم ايضا ان يمارسوا كل اواع الهوايات التى تجرى تحتت الهواء الطلق كالعناية بالاشجار و الازهار و بعض الحرف اليدوية او الفنون و يوصى عندئذ بتجنب عنصر الاكراه على الطفل و المراهق و ان يعطى للابناء اوسع افق يمكن ان ينطلق فيه عملهم و ابداعهم و ينصح للمراهقين بان يقرأوا الكتب الروائية و يشاهدوا المسرح و السينما فان فى هذا علما و ثقافة وراحة على ان يقتصدوا فى اشباع هذه الهوايات بحيث لا تكون مصدرا للاجهاد بدلا من الراحة .

ويجب ان نشير فى شئ من الاسف الى ان المراهقين فى كثير من العائلات يحملون بانواع الدروس الخاصة (فى الرسم و الموسيقى وغيرها) فلا يتوفر لهم الا القليل من الوقت للنزهة و اللعب و الرياضة ، وينصح فى هذه الحالة ان تقتصر دروسهم الاضافية على مرة او مرتين فى الاسبوع فقط.

ومن المهم جدا ان تكون العطلات فرصة يستعيد فيها التلاميذ قواهم البدنية و الذهنية و يجددون نشاطهم الى الدرس و التحصيل، وان تكرس العطلة للسير الطويل و النزهات البعيدة ودراسة الطبيعة و الرياضة.

ثياب المرهقين

الاساس فى الثياب المرهقين ان تتوفر فيها الشروط الصحية اللازمة ، فتكون فضفاضة مريحة لامتصاص العرق الذى يفرزه الجلد و لا يجب ان تعتمد علي الاشكال التى تفرضها الازياء المتقلبة فى الموسم فقط.

ولا شك ان لكل القواعد المذكورة جانبها البسيط نسبيا فى التربية العقلانية للفتيان و لكن امرها يسوء جملة حينما يتعلق الامر بالفتيات فان

قد يزيد احيانا الى حد الحمق فى اللحاق بالموضة الدارجة يجعل من مسألة الثياب شيئا يصعب على الاهل ان يقظطعوا فيه برای اذا كان الامر يتعلق بما يلبس البنات .

البنات و الموضه

ومن المؤسف ان اكثر الاباء ـ ولا سيما الامهات ـ يتغاضون عن ولع البنات بالموضة ، وبخاصة اذا كانت البنت فى الخامسة عشرة او السادسة عشرة من العمر ، و كان فى شكلها شيئ من البدانة يتناقض مع الرشاقة و الجمال هذا مع العلم ان اكثر هذه الاشكال فى هذا العمر تنطوى على علائم مستقبل من الجمال و النضارة فى الجسم قد يكون مفاجأة لمن يحيط بالفتاة من الناس .

ومع هذا فان اكثر الامهات يسعين الى تصحيح ما اعطت الطبيعة بدلا من تهيئة المجال الواسع لعمل الطبيعة ، بدافع من التوهم ان هذا السعى ضربة لازم لاصلاح قالب الجسم فى المستقبل .

و فى هذه الحالة يكون الخصر على الخصوص هدفا للتضييق و الشد بالاحزمة و المشدات (الكورسيه) وهذا ضرر محض يحيق بتطور الهيكل العظمى بالنسبة لمن ستكون اما فى المستقبل .

و يوصى بان تكون احذية المراهقين مريحة من جميع الجوانب و قابلة

لنفوذ العرق من الجلد و قد يشعر بعض المراهقين احيانا بالخجل من اقدامهم الكبيرة فيعملون على اخفاء هذا النقص فى احذيه ضيقة و تكون النتيجة المحتومة لهذا التدبير ان يختل طابع المشية ، ويشوه شكل اصابع القدم ، وتظهر فيها التآليل و المسامير المؤلمة.

و افضل الاحذية الملائمة للمراهقين من الناحية الصحية ان تكون اوسع قليلا من مقياس القدم ، و كعبها عريض و قليل الارتفاع.

المراهقه واختيار الرياضة

مقـــدمة

تعتبر سن المراهقة مرحلة الاستعداد للحياة المستقبلية ، ومرحلة الخطط الضخمة و الخيالات الجرذئة ، ففى هذه السن يبدز المراهق التفكير فى المستقبل الذى سيكون عليه ، وفى الدراسة او العمل الذى يحقق له امله المنشود.

و لهذا تواجه المراهقين عندئذ فترة خوف من المسوولية كما هو الحال تجاه اى خطوة مستقلة.

و على الرغم من حاجة المراهقين الى النصائح ، وشعورهم بهذه الحاجة ، فانهم يرفضون غالبا ان يطلبوها من الابوين بدافع من كبرياء مصطنعه ، وزهو خاص هو من مميزات هذا العمر ، و الامر فى هذه الاحوال يتوقف على حكمته الاهل و على الطريقة التى يجب ان يسلكوها فى مساعدة المراهق لاجتناب الاخطاء و الورطات التى يتعذر اصلاحها ، **ولا بد ان يستعد الابوين للاجابة على السؤال المتعلق باختيار الرياضة و ينصح للاباء و الامهات بان يعملوا على الكشف عن المواهب الطفل و ان يوجهوا هذه المواهب وما اليها من الكفاءات و الامكانيات الى احد اشكال النشاط الرياضي المختلف و ان يساعدوا الطفل فى تطوير هذه الميول . فان ما يبذلونه من العناية فى هذه الغاية يهئ عند المراهق مزاجا نفسيا خاصا وهذا عنصر هام فى اختيار المهنة .**

و يجب ان تكون المهنة المختارة متوافقة مع حالة المراهق البدنية و عالمه الروحى.

و لهذا يستحسن ان يجرى بحث الامر مع المعلمين و المدرسين وحتى و الاطباد ليكون اختيارها للمراهق فى اطار التناسق بين متطلبات الرياضة وبين ظروفة البدنية و النفسية و الصحية و قد يؤدى اهمال هذا العامل الى ان تعمل الرياضة المختارة على اساءة الصحة تدريجيا و يطر صاحب الرياضة الى تغيير مهنته بعد سنوات طوال من العمل فيها ولا يكون هذا من الامور الميسورة و فى حالة التفاوت بين مواهب المراهق وبين حالتاه الصحية يقتضى ان يفسر له ان الرغبة فى هدف و الارادة فى تحقيق هذا الهدف يمكن ان تجعل أيه مهنج مصدرا للمتعة و السعادة .

و هكذا فان الاسرة تلعب دورا كبيرا فى تربية المراهق.

و من الواجب الاهل ان يساعدوا ابناءهم المراهقين فى حل كل المسائل التى تطرحها الحياة ، لتربيتهم على نحو يضمن لهم صحة الجسم و قوة الخلق و اكتمال الانسانية و كل ذلك ممكن اذا عرفت خصائص تطور الابناء فى مرحلة المراهقة واذا عرفت الخصائص الشخصية لكل فرد من المراهقين ، وكانت العلاقات بين الاباء و البنين قائمة على الثقة و الاحترام و الحب المتبادل

الفصل الرابع عشر

التربية البدنية والرياضة في المراحل السنية المختلفة

- أولاً التربية البدنية والرياضية في سن الطفولة .
- مقدمة .
- مجموعة تمارين الأطفال من سنة وحتي ١٨ شهراً.
- مجموعـــة تماريـــن الأطفـــال من ١٨ شهراً حتي عامين.
- مجموعـــة تماريـــن الأطفال من عامين حتي ثلاثة أعوام.
- مجموعة نموذجية من التمارين الفنية (الجمباز) الصباحية للأطفال بين سن ٣ إلي ٤ سنوات.

- مجموعــة نموذجــية من التمارين الفنية (الجمباز) الصباحية للاطفال ما بين سن ٥ إلي ٦ سنوات.
- مجموعــة نموذجــية من التمارين الفنية (الجمباز) للأطفال ما بين ٣-٤ سنوات.
- مجموعــة نموذجــية مــن التمارين الرياضية الفنية (الجمباز) للأطفال من سن ٦ إلي ٧ سنوات.

مجموعة نموذجية من التمارين الرياضية الفنية(الجمباز) للأطفال ما بين ٣ سنوات إلي ٤ سنوات.

- مجموعــــة نموذجـــية من التمارين الرياضية الفنية (الجمباز) للأطفال ما بين٥ إلي ٦ سنوات.
- مجموعــــة نموذجـــية من التمارين الرياضية الفنية (الجمباز) للأطفال في سن ٦ إلي ٧سنوات.
- أشكال درس التربية البدنية.
- خصائص درس التربية الرياضية

الفصل الرابع عشر

التربية البدنية و الرياضية المراحل السنية المختلفة

أولا : التربية البدنية و الرياضية في سن الطفولة

مقدمه

تحتاج اجسام الاطفال الى التقوية المنظمة منذ بواكير الطفولة سواء بالعوامل الطبيعية التى ذكرناها من قبل ، او بالتربية البدنية و الرياضة و اللعب ، و ذلك لتنسيق تطور الجسم فى تمره المستمر. وصياغه ردود فعله التكيفية.

و القيمة الاساسية للتمارين الرياضية هى فى قدرتها على حفز البتفلاعلات الفسيولوجية فى الجسم ، ويتحقق تاثير التمارين الرياضية حفزا و تمرينا بطريق الجهاز العصبى بشكل رئيسى و تكمن قيمة التمارين البدنية الفعالة فى كونها تؤثر فى الجسم كله ، وكذلك يطرأ التبدل على كل عضو وكل جهاز بتزثير التمارين البدنية المنتظمة

اما المواد التى تتكون في الجسم اثناء العمل البدنى فانها تساعد فى تعزيز قدرة عضلة القلب على الانقباض.

و يكون للتمارين البدنية اهمية خاصة بالنسبة للاطفال الضصعاف و المرضى فيقومون بهذه التمارين فى الحلقات المدرسية الخاصة او الحلقات العلاجية التى تنظمها المستوصفات ، ذلك انها تستعمل فى نطاق مقدار معين يلائم هؤلاء الاطفال ، وفى اطار الطريقة التى تضمن تحسين نشاط الاعضاء رو الانسجة ، وتتغير التمثيل الغذائى، و تعزيز عمليات التاك وتحسين تركيب الدم ، كما يزيد فى مناعة الجسم وفى نشاطه وردود فعله الدفاعية و فى عمليات التعويض وهذا امر ضرورى للجسم المريض.

و بالنسبة للطفل وهو فى النسنة الاولى ، اوردنا فى القسم الخاص بهذه

السن ما يلائمه من الرياضة الجمبازية و عمليات التدليك ، وعند اختيار التمارين البدنية للاطفال فى مختلف المراحل التى تجاوزت السنة الاولى يوصى بان يجرى ذلك مع اخذ تطورهم البدنى و العقلى بنظر الاعتبار .

مجموعة التمارين للاطفال
من سنة واحدة حتي ١٨ شهرا

التمرين الاول

-(شكل ٢٩) : ثنى الذراعين و بسطهما (مع الحلقات) . الوقوف مع زميل طفل او تحد افراد الاسرة الكبار ، تكرر الحركة بين ٦ - ١٠ مرات

التمرين الثاني -

الجلوس لوحده دون مسند ، وتثبيت الركبتين ثم العودة الى الوضع الاول ، فالاستلقاء على الظهر ، تكرار الحركة ٣ - ٦ مرات .

التمرين الثالث

-(شكل ٣٠) : ثنى العمود الفقرى بالتوتر ، يبدأ هذا التمرين باتخاد الوضع الاول و هو الاستلقاء على البطن مع دفع الساقين نحو المدرب (ويستحسن ان يجرى التمرين على منضدة او اريكة صلبة) .

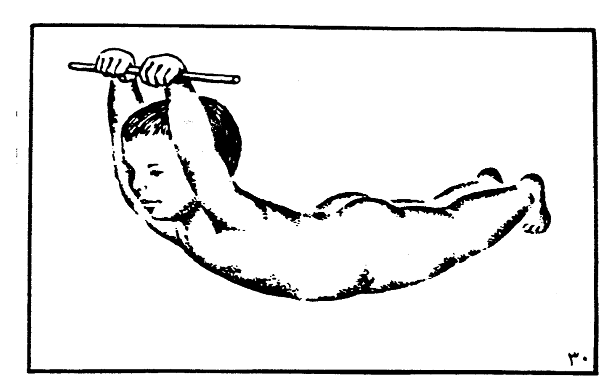


التمرين الرابع :

الجلوس بعد الامساك بالحلقات و يبدأ هذا التمرين باتخاد الوضع ، اى الوقوف على الارضية مع زميل (طفل او مدرب) و بناء على توجيه المدرب على الطفل ان يجلس ثم يرتفع على اصابع القدمين بساقين معتدلتين ، مع الاحتفاظ بتوازى القدمين أثناء تأدية هذه الحركة ، التكرار ٤ ـ ٦ مرات .

التمرين الخامس :

رفع الرجلين وهما فى موضع مستقيم حتى مستوى عصا الجمباز و يبدأ هذا التمرين من وضع الاستلقاء على الظهر

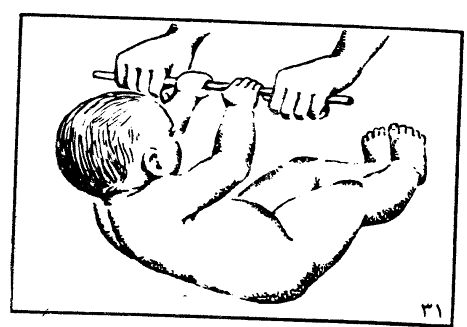


شكل رقم (٣٠)

فوق الارضية ، ثم يطلب المدرب من الطفل ان يرفع رجليه الى اعلى محافظا على استقامتها حتى مستوى العصا ، التكرار ٤ - ٦ مرات .

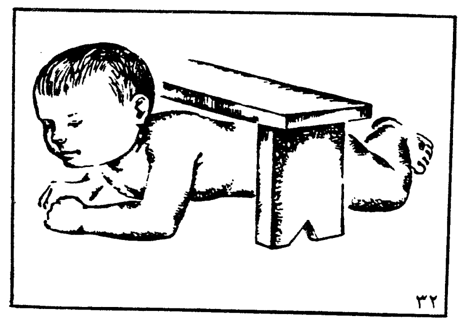
التمرين السادس :

ثنى الجذع بالتوتر و يبدأ بجلوس المدرب على ركبتيه ، ويجلس الطفل على ركبته اليسرى ثم يضغط على ساقى الطفل بساقيه بينما يضع يده اليمنى على بطن الطفل و توضع اى لعبة الى يمين الطفل فوق دكة خشبية او على الارضية و يطلب المدرب من الطفل ان يرفع اللعبة ، فينحنى الطفل و يرفع اللعبة و يعود الى وضع الجلوس ثم يضع المدرب كفه اليسرى على قطن الطفل و يطلب منه ان يرفع اللعبة بعد وضعها وراءة فينحنى الطفل بجذعه الى الوراء ملقيا برأسه الى ناحية الظهر و يأخذ



شكل رقم (٣٠)

التمرين (٧) مسك العصا محاوله الشد اتجاه المدرب



شكل رقم (٣٢)

حاوله الزحف من تحت دكه او مقعد خشبي

اللعبة ، ثم يعود من جديد الى وضع الجلوس ، يعاد التمرين نفسه على الركبة اليمنى : التكرار ٤ - ٦ مرات.

التمرين السابع :-

(شكل ٣١) :الجلوس . يبدأ التمرين من الوضع الاول وهو الاستلقاء على الظهر ، يطلب المدرب من الطفل ان يمسك العصا بحيث يتوجه كفاه نحو وجهه ، يطلب المدرب منه ان يشد نفسه نحو العصا . التكرار ٤ - ٦ مرات.

التمرين الثامن :

ثنى الجذع و تعديله ، ويبدأ هذا التمرين من الوضع الاول ، يقف الطفل مستديرا بظهره الى المدرب ، يجب تثبيت ركبتى الطفل باليدين أثناء الانحناء نحو اللعبة و التكرار ٣ - ٦ مرات .

التمرين التاسع :

المشى على طرف لوح خشبى مضلع و يفيد جدا هذا التمرين فى تقوية قوس الاخمصين ، و الحيلولة دون تطور القدم الرحاء.

التمرين العاشر :

(شكل ٣٢) : الزحف تحت مقعد او دكة خشبية لا يزيد ارتفاعها عن الارضية مقدار ٢٤ سنتيمترا ٢٤ سنتيمترا التكرار ٢ - ٤ مرات.

مجموعة تمارين الاطفال
من ١٨ شهرا حتي عامين

التمرين الاول :

تحريك اليدين يبدأ هذا التمرين من وضع الاول ، فيجلس الطفل على مقعد او كرسى ووجهه نحو المدرب يستحسن اجراء التمارين باستعمال عصوين من عصى الجمباز ، يمسك المدرب طرفى العصوين و يمسك الطفل الطرفين الاخرين منهما ، يحرك المدرب يدى الطفل مع العصوين الى اعلى فالى امام ثم الى الخلف . التكرار ٦ - ١٠ مرات .

التمرين الثاني :

الجلوس ، يمسك الطفل عصا الجمباز و هى فى يد المدرب ، و يجلس ، التكرار ٤ - ٨ مرات.

التمرين الثالث :

الجلوس من الوضع الاول ، وهو الاستلقاء على الظهر فوق الارضية او دكة خشبية ، يثبت المدرب قدمى الطفل و يطلب منه ان يجلس . التكرارر من ٤ - ٦ مرات.

التمرين الرابع : :

الزحف تحت مقعد او دكة خشبية لا يزيد ارتفاعها

سطحها السفلى عن الارضية مقدار سنتيمترا . التكرار ٢ - ٤ مرات .

التمرين الخامس :

المشى على طرف لوح خشبى مضلع .

التمرين السادس :

الجلوس مع الامساك بالعصا . التكرار ٤ - ٦ مرات .

التمرين السابع :

ثنى الجذع ، التكرار ٣ - ٦ مرات .

التمرين الثامن :

المشي على دكة تمارين الجمباز التى ترتفع عن الارضية مقدار ٢٠ او ١٤ سنتيمترا .

التمرين التاسع :

ثنى العمود الفقرى بالتوتر ، يبدأ التمرين من الوضع الاول الاستلقاء على البطن فوق الارضية ، التكرار ٢ - ٤ مرات .

التمرين العاشر :

رفع الرجلين وهما فى وضع مستقيم ، يبدأ التمرين من وضع الاول اى الاستلقاء على الظهر ، ويمسك الطفل بحافة الدكة الخشبية او بأي دعغمة أخرى يطلب اليه المدرب ان يرفع رجليه وهما فى وضع مستقيم (معا ثم بالتبادل اليه المدرب ان يرفع رجليه وهما فى وضع .

مجموعة تمارين الاطفال
من عامين حتي ثلاثة أعوام

التمرين الاول :

حركات اليدين ، التكرار ٤ ـ ٨ مرات.

التمرين الثاني :

الجلوس و الامساك بالعصا التى يمسك بها المدرب التكرار ٤ ـ ٨ مرات.

التمرين الثالث :

ثنى الجذع بالتوتر التكرار ٢ ـ ٦ مرات .

التمرين الرابع :

التطاول باليدين على امتداد الدكة الخشبية يبدأ التمرين من وضع الاول اى بالاستلقاء على البطن فوق الدكة الخشبية مع الامساك بطرفيهما و يمسك المدرب بساقى الطفل من دون ضغط على المفصلين و يتطاول الطفل على امتداد الدكة لخشبية بيديه ، وفى نهاية لالتمرين يقوس جذعه و يرفع النصف الاعلى من القفص الصدرى ومعه الرأس الى اعلى يديه الى الجانبين ، التكرار مرة ـ مرتين.

التمرين الخامس :

المشى على دكة لتمارين الجمباز ترتفع عن الارضية مقدار ٢٤ سنتيمترا.

التمرين السادس :

ر فع الساقين وهما مستقيمتان حتى مستوى الجمبازية ، التكرار ٤ ـ ٨ مرات.

التمرين السابع :

ثنى العمود الفقرى بالتوتر (على عصا) ، التكرار ٤ ـ ٨ مرات.

التمربين الثامن :

القفز فوق حواجز ، التكرار ٤ ـ ٨ مرات.

التمرين التاسع :

الجلوس : التكرار ٤ ـ ٨ مرات

التمرين العاشر :

الزحف تحت دكة خشبية او مقعد ارتفاعها عن الارضية مقدار ٢٤ سنتيمترا التكرار ٢ ـ ٤ مرات.

التمرين الحادي عشر :

المشى على لوح خشبى مضلع بعد وضعه منحدرا.

التمرين الثاني عشر :

الجلوس ، اعاده الوضع الاول وهو الاستلقاء

على الظهر فوق الدكة الخشبية ، يثبت المدرب قدمى الطفل و يطلب منه ان يجلس ، التكرار ٣ ـ ٦ مرات.

التمرين الثالث عشر : تخطى بعض الحواجز.

و تشمل التربية البدنية للطفل الذى لم يبلغ السن المدرسية على الرياضة الجمبازية تالصحية و الالعاب النشيطة و النزهات.

و ينصح بان يقوم الطفل بالرياضة الجمبازية كل يوم اما الاطفال الذين تتراوح اعمارهم بين الثالثة و الرابعة فحسبهم ان يؤدوا مقدار اربعة او خمسة من التمارين التأثرية (التقليدية)

واما الاطفال الذين فوق الرابعة ودون السن المدرسية ، فيحسن ان تشمل ر ياضتهم الجمبازية الصباحية على بعض التمارين العامة التى تطور الجسم و على المشى و الجرى.

مجموعة نموذجية من التمارين الجمبازية الصباحية للأطفال بين ٣-٤ سنوات

التمرين الاول :

(القلق يسير فى المستنقع) : المشى فى انحناء الغرفة

برفع الركبتين الى اعلى و الظهر مستقيم ، مرة او مرتين ، التنفس ارادى .

التمرين الثاني :

(المضخة) فرج الساقين بمقدار عرض الكتفين ووضع اليدين على الثقذال ، اواحناء الجسم الى اليمين حتى تلمس اليد اليمنى اسفل الركبة ، اعاده الحركة بعد الزفير باليد اليسرى التكرار ٣ ـ ٥ مرات .

التمرين الثالث :

(الدجاجة تنقر الحبة) : الجلوس ثم قرع الارضية بالاصبع و الصياح مع الزفير (كو ـ كو ـ كو) ثم الوقوف و الاعتدال ، فالشهيق . التكرار ٣ ـ ٥ مرات .

التمرين الرابع :

(نطة العصفور) القفز بالرجلين معا . القيام باربع حتى ست قفزات ين . التنفس ارادى .

مجموعة نموذجية من التمارين الفنيه (الجمبازية) الصباحية للاطفال بين ٥ ـ ٦ سنوات

التمرين الاول :

(النافذة) عقد اصابع اليدين بعضهما ببعض ثم رفعها

الى اعلى فوق الراس و النظر الى «النافذة» المكتونة (شهيق)، انزال اليدين دون فصلهما الى اسفل (زفير) التكرار ٣ - ٥ مرات.

التمرين الثاني :

(السباح) : ثنى الجذع قليلا الى الامام ، ومد اليدين الى الامام ايضا ، وهما مستقيمتان و دفعهما منفرجتين الى الجانبين مع الاعتدال بالجذع (ضهيق) التكرار ٣ - ٥ مرات.

التمرين الثالث :

(ضفدعة) الجلوس فرج الركبتين الى الجانبين الظهر معتدل ، ومد اليدين و لمسة الارضية بخفة ، و الصياح (نق نق نق) (زفير) التكرار ٣ - ٥ مرات

التمرين الرابع :

(الطائرة تهتز بجناحيها) دفع اليدين الى الجتنبين و ابعاد الساقين قليلا احداهما عن الثانية ثنى الجذع الى اليمن ثم الى اليسار التكرار ٣ - ٥ مرات .

التمرين الخامس :

(الارتب الصغير) : ثنى اليدين عند المرفقين و ارخاء الكفين الى اسفل . القيام بقفزات صغيرة سريعة على اصابع القدمين تكرار ٦ - ٨ قفزات ثم السير بعندها مقدار ١٢ - ١٦ خطوة التكرار مرتين التنفس ارادى.

مجموعة نموذجية من التمارين الجمبازية الصباحية للاطفال بين ٦ - ٧ سنوات

التمرين الاول :

المشى بخطوات تراوح في مكانها ، و الضرب باليد على الركبة اثناء رفعها ، المدة ٢٠ - ٣٠ ثانية.

التمرين الثاني

(نكير و نطول) رفع اليدين فى استقامه الى الامام فاعلى مع الوقوف على اصابع القدمين و التطاول الى اعلى (شهيق) انزال اليدين على الجانبين الى اسفل (زفير) التكرار ٤ - ٦ مرات.

التمرين الثالث :

الجلوس على اصابع القدمين و فرج الركبتين الى الجانبين و ضمهما و دفعهما الى الامام (الزفير) الوقوف (الشهيق) التكرار ٤ - ٦ مرات.

التمرين الرابع :

(المضخة) : فرج الساقين بمقدار عرض الكتفين و ضع اليدين على القذال ثنى الجذع الى اليمين و لمس اسفل الركبة باليد اليمنى (الزفير) العودة الى وضع الاول و لمس اسفل الركبة باليد اليسرى ،

التكرار ٤ ـ ٦ مرات .

التمرين الخامس :

(قطف التفاح من الغصون العالية و نضعه فى السلة بحذر) رفع اليدين وهما مستقيمتان الى الامام فآعلى ، الوقوف على أصابع القدمين ، و التطاول الى اعلى « حركة قطف التفاح » (شهيق) الانحناء الى الامام و انزال اليدين فى حوكة الى اسفل « حركة وضع التفاحة فى السلة » (زفير) التكرار ٤ ـ ٦ مرات

التمرين السادس :

القفز فى المكان نفسه من ٦ الى ١٢ مرة ، ثم المشى فى قوة و انتظام مقدار ٢٠ ـ ٢٥ ثانية

التمرين السابع : دفع اليدين الى الجانبين (شهيق) انزالهما الى اسفل (زفير) ومع التمارين الرياضية يؤدى الاطفال الذين هم دون السن المدرسية بعض الحركات الرياضية الجمبازية ، وبذلك تجتمع تطوير عاداتهم الحركية الاساسية و تشتمل الرياضة الجمبازية للذين لم يبلغوا السن المدرسية على بعض التمارين الرياضية و بعض التمارين الالزامية الخاصة لتقويم اوضاع الهيئة و الحيلولة دون اختلالها ، ثم دون تطور ادوات شتى فى تاديه التمارين الرياضية :مثل حبل القفز و العصا الجمبازية ، الكرة ، الشريط . . الخ فان استعمال هذه الاشياء يضفى على التمارين الرياضية كثيرا من النشاط و التنوع و يجعلها ممتعة ، ويساعد فى تحقيق الغاية الكتوخاة من الرياضة

الجمبازية ، وفى تربية اللياقة و المبادرة و سرعة البديهة و غيرها من المهارات .

و فى المرحلة التى تسبق السن المدرسية ، يشغل اللعب مكانه كبيرة عند الطفل فانه يتعرف على عالم المحيط به من خلال اللعب ، و يستعد للحياة و العمل ، كذلك يمنحه اللعب سعورا بالرضى و الغبطة ، ويكون للعب تأثيرة العميق فى تطوره الشامل ، اما الحركات المختلفة فان لها اهميتها لا فى التطوير الجسمانى للطفل فقط ، فانها تساعد فى تربية كثير من الصفات الروحية العالية كالنشاط و الضبط و الحزم .

و يطلب من الكبار ان يشرفوا على العاب الاطفال الذين لم يبلغوا السن المدرسية و يستحسن ان يشترك الاهل فى تنظيم العاب الاطفال الجماعية حينما يلعبون فى البيت او فى فناء البيت او فى البستان او فى الحديقة .

ان تفكير الاطفال وهم فى الثالثة او الرابعة من العمر محدود و انتباههم غير مستقو ، ولهذا يوصى بان يكون مضمون العابهم محددا خاليا من التعقيد ، مثلا (تطير الطيور ، و تعود الى العش) و لا يكون للالعاب طابع المباراة بالنسبة للاطفال وهم فى هذه السن ، بل تجتذبهم الحركة بذاتها دون نتيجتها و غايتها .

ومن المفيد جدا ان ترفق الالعاب ببعض الكلمات التى تتحدث عن

مضمون اللعب ، او تعتبر اشاره الى تنفيذ هذه الحركة او تلك .

و يفضل ان تصاغ هذه الكلمات فى اغنية قصيرة او بضعة ابيات من الشعر السهل .

اما بالنسبة للاطفال الذين تتراوح اعمارهم بين الخامسة و السادسة ، فيوصى بان تشمل العابهم على النماذج وعلى ظروب النشاط التى يلاحظونها فى الحياة الواقعية ، وعلى الاشياء التى يعرفونها من خلال الكتب و الصور و يمكن ان تشتمل العابهم على عنصر المباراة ايضا (من يصل الى هذه الشجرة اسرع من زملائه) ؟

و تنظيم بعض الالعاب لتطوير التناسق و الخفة فى الحركة ، ومنها الركض السريع ، القذف ، القفز على الحواجز (الموانع) ثم يجرى الانتقال فى هذه الالعاب من أشكالها البسيطة الى اشكالها المعقدة بصورة تدريجية تبعا لمراحل النجاح فى دقة تنفيذها ، كذلك يستعمل النص المنطوق الذى ينظم ايقاع الحركات و يساعد فى تطوير الكلام عند الاطفال .

و تشمل العاب الاطفال الذين تتراوح اعمارهم بين السادسة و السابعة على الركض و القفز و الزحف و القذف ، مع زيادة كميتها و تتعقد قواعد الالعاب ايضا مما يتطلب الانتباه و ضبط النفس .

و الاطفال الاكبر سنا وهم فى المرحلة التى تسبق السن المدرسية يعتمون ليس باللعب ذاته فقط بل و ينتجته و لهذا يمكن ان يدخل على العابهم عنصر المباراة.

و يحب الاطفال ما يبتكرون من الالعاب باعتبارها من ثمار تصوراتم المبدعة ، وقد يدخلون على ألعابهم بعض التغيير و يحسنونها ، ويوصى فى مثل هذه الظروف ان لا يتشدد الاولياءفى توجيههم ، وان يحصوا عليهم الحركات و السكنات ، فان هذه الالعاب مفيدة جدا فى تطوير روح الابداع و الابتكار ، وبث روح الاعتماد على النفس و تربية الثقة بالذات لديهم.

و تعتبر السباحة و سيلة رائعة من و سائل الرياضة بتأثيرها المفيد فى تطوير الطفل ، يضاف الى هذا انها ضرورية فى الحياة ، و يمكن تعليم الطفل السباحة وهو فى الرابعة او الخامسة من العمر ، ويجرى ذلك بصورة تدريجية ، ففى البداية يجب ان يتعود الطغفل الماء فلا يخافه ، ويتحقق هذا بطريق بعض التمارين الاولية الخاصة ، و حينما يبلغ الطفل السادسة او السابعة من العمر عليه ان يكون قادرا على ان يحافظ على نفسه فى الماء و ان يعوم بضعة امتار.

و من المحضور ان يكره الطفل دون ارداته على تغطيس رأسه فى الماء ، لان خوفه الماء قد يعيقه عن تعلم السباحة.

و الاطفال الاكبر سنا وهم فى المرحلة التى تسبق السن المدرسية يعتمون ليس باللعب ذاته فقط بل و ينتجته و لهذا يمكن ان يدخل على العابهم عنصر المباراة.

و يحب الاطفال ما يبتكرون من الالعاب باعتبارها من ثمار تصوراتهم المبدعة ، وقد يدخلون على ألعابهم بعض التغيير و يحسنونها ، ويوصى فى مثل هذه الظروف ان لا يتشدد الاولياءفى توجيههم ، وان يحصوا عليهم الحركات و السكنات ، فان هذه الالعاب مفيدة جدا فى تطوير روح الابداع و الابتكار ، وبث روح الاعتماد على النفس و تربية الثقة بالذات لديهم.

و تعتبر السباحة و سيلة رائعة من و سائل الرياضة بتأثيرها المفيد فى تطوير الطفل ، يضاف الى هذا انها ضرورية فى الحياة ، و يمكن تعليم الطفل السباحة وهو فى الرابعة او الخامسة من العمر ، ويجرى ذلك بصورة تدريجية ، ففى البداية يجب ان يتعود الطغفل الماء فلا يخافه ، ويتحقق هذا بطريق بعض التمارين الاولية الخاصة ، و حينما يبلغ الطفل السادسة او السابعة من العمر عليه ان يكون قادرا على ان يحافظ على نفسه فى الماء و ان يعوم بضعة امتار.

و من المحضور ان يكره الطفل دون ارداته على تغطيس رأسه فى الماء ، لان خوفه الماء قد يعيقه عن تعلم السباحة.

و هناك بعض القواعد التى يجب على الكبار ان يسترشدوا بها عندما يشرفون على التمارين الرياضية بصورة منظمة لانه يستطيع ان يستوعبها و يستوعب غيرها من المهارات الحركية لها تاثيرها النافع فى الطفل سواء فى تربيته البدنية او فى صحته العامة اذا جرت كل يوم مرتين او ثلاث مرات بدلا من مرة واحدة (المقصود هنا الرياضة الجمبازية الصباحية و تمارين الرياضة البدنية و غيرها) .

و يعتبر تدرج الجهد نحو الزيادة أثناء التمارين قاعدة هامة جدا

و يوصى أثناء اختيار التمارين البدنية و الالعاب ان تراعى الصفات الشخصية التى يتمتع بها الاطفال و مستوى المقدرة لديهم لتكون هذه التمارين منطلقا للغبطة و المرح ، فمثلا ، بالنسبة للاطفال الصغار الذين هم دون السن المدرسية يوصى - على سبيل المثال - بان تكون التمارين اتباعية (تقليديه) كما يوصى بشرح التمارين على نحو يساعد الطفل فى فهم غاية الحركة ، ويجب ان تكون المهام المطلوبة من الطفل واضحة محددة ، وان يحفز اهتمامه بالتمارين و رغبته فى تحقيقها و حماسته لها ، ومما يفيد جدا فى هذا الصدد تشجيع الطفل على ما ينجزه من التمارين .

و يوصى بتحديد مقدار الجهد البدنى فى ضوء قوى الطفل و استعداده البدنى ، وحالته الصحية لحظة البدء فى التمارين و يمكن تحديد هذا الجهد

بتوقيت التمارين و اختيار الاوضاع الاولية المناسبة (الاستلقاء ، الجلوس ، المشى ... الخ) ثم تحديد عدد التمارين المكررة و تعيين وتيرتها و مجالها ، كما يمكن اختصار جزء من الجهد البدنى بتبادل التمارين مع فترات من الراحة ، واضافة بعض تمارين التنفس.

و بالنسبة للاطفال الذين يميلون الى التراخى و الكسل و لا يحبون الحركة يجب ان تعد لهم تمارين لها طابع انفعالى و زيادتها بين حين وآخر ، وان تكون لهجة الايعاز مما يحفز على النشاط ، ومن المفيد ان تختار لهم التمارين و الالعاب التى يستطيعون فيها ان يظهروا مبادراتهم الذاتية

و يوصى بمعاملة الاطفال الذين يتميزون بشدة الانفعال و كثرة الحركة و قلة الانضباط بشكل خاص ، وان تصاغ الاوامر الموجهة . اليهم بلهجة رقيقة هادئة و صوت عادى ، وان تكون وتيرة الحركات متوسطة و بطيئة ، مع مطالبتهم بالتزام الدقة فى تأدية التمارين

كما يوصى بان تكون الالعاب المختارة لهؤلاء الاطفال بالذات هادئة لا تثير شيئا من الانفعالات الشديدة.

و يحسن ان تتبدل التمارين بغيرها بعد اربعة ايام او اسبوع بالنسبة للاطفال الذين لم يبلغوا السن المدرسية ، لان الاستمرار فى التمارين نفسها و قتا

و قتا طويلا يقلل من الاهتمام بها و يذهب طرافتها ، وكذلك ليس من الملائم ان يكرر هذا التبدل كثيرا لان الطفل لا يستطيع ان يتذكر التمرين و يستوعب حركاته اذا تركه و انتقل الى تمرين جديد بسرعة.

و من المفيد ان تجرى التمارين و الالعاب فى غرفة حسنة التهوية ، واذا كان الفصل دافئا فيحسن ان تفتح نوافذ الغرفة او يخرج الاطفال الى الهواء الطلق ، وطبيعى ان الثياب المخصصة للتمارين يفضل ان تكون فضفاضة لا تقيد الحركات (وان تقتصر على سروال قصير و فانله ، او بجامه ، وخفين فى القدمين).

و نقدم هنا مجموعة من التمارين الرياضية الجمبازية المناسبة للاطفال الذين هم دون السن المدرسية.

مجموعات نموذجية من التمارين الرياضية الفنية (الجمباز) للاطفال بين سن ٣ ـ ٤ سنوات

التمرين الاول :

(الديك يخفق بجناحيه) : الوقوف ، ابعاد القدمين قليلا احداهما عن الثانية ، رفع اليدين من الجانبين الى اعلى مع ارخاء الكفين

الكفين الى اسفل (شهيق) ، انزال اليدين و ضرب الفخدين بالكفين معا ٣ او ٤ مرات و الصياح : تاك ، تاك ، تاك (الزفير) التكرار ٣ ـ ٤ مرات .

التمرين الثاني

(الحصان يجرى) الجرى فى الغرفة مع دفع الرجلين الى اعلى .

التمرين الرابع :

امساك كرة من كرات التنس باليدين ، ابعاد اليدين الى الجانبين (شعيق) دفع اليدين الى الامام و نقل الكرة من يد الى أخرى (الزفير) انزال اليدين (استراحه) التكرار ٤ ـ ٦ مرات .

التمرين الخامس :

دفع اليدين الى الجانبين (شهيق) الانحناء و نقل الكرة من خلا ل الرجلين من يد الى اليد الثانية (الزفير) العودة الى الوضع الاول (استراحه) التكرار ٢ ـ ٤ مرات الوتيرة بطيئة .

التمرين السادس :

الوضع الاول وهو الاستلقاء على الظهر و دفع اليدين الى الجانبين ، وفرج القدمين بمقدار عُرض الكتفين امساك الكرة باحدى اليدين ، و الالتفاف بالجذع حتى وضع الكرة باليد الثانية الملقاة على السجادة التكرار ٣ ـ ٦ مرات فى كل ناحية الوتيرة بطيئة .

التمرين السابع :

الوضع الاول وهو الاستلقاء على الظهر ثنى الرجلين

رفعهما الى اعلى ، ونقل الكرة من يد الى يد من خلال الرجلين و يمكن نقل الكرة من تحت الرجل اليسرى ثم اليمنى ، التكرار ٢ ـ ٤ مرات الوتيرة بطيئة.

التمرين الثامن

تستعمل الكرة الكبيرة فى هذا التمرين رفع الكرة.باليدين الى الصدر دفع المرفقين الى جانب ورمى الكرة الى الامام التكرار٣ ـ٤ مرات .

التمرين السابع :

رفع الكرة باليدين ورميها من خلف الرأس ـ نحو الامام ، التكرار ٢ ـ ٦ مرات الوتية بطيئة.

التمرين العاشر :

المشى بخطوة عادية ، و الاجابة على السؤال : (كيف تئز و تصطك اجنحه الصرصور؟) رفع اليدين الى الجانبين و انزالهما ، و الصياح : (ز ... ز.. ز..) الاستمرار مدة ٢٠ او ٣٠ ثانية.

مجموعة نموذجية من التمارين الرياضية الفنية (الجمباز) للاطفال بين ٥ ـ ٦ سنوات

التمرين الاول : مشى عادى على نقرات ايقاعية من دف المشى على اصابع القدمين ، وعلى الكعبين ، وعلى الطرف الجانبى من القدمين ، الجرى

اصابع القدمين ، وعلى الكعبين ، وعلى الطرف الجانبى من القدمين ، الجرى لمدة ٣٠ - ٤٠ ثانية.

التمرين الثاني

(الغراب يصفق بجناحيه) الوضع الاول وهو الوقوفرفع اليدين (الجناحين) الى الجانبين على مستوى اعلى من الكتفين ، والكفان الى اعلى (شهيق) انزال اليدين و الصياح « واق » (زفير) التكرار ٤ مرات.

التمرين الثالث :

الوضع الاول - الوقوف ، الامساك بالعصا الجمبازية الى الاسفل فى مواجهة الجسم ، رفع العصا الى اعلى و النظر اليها (شهيق) انزال العصا و الصياح : « واحد » (زفير) التكرار ٢ - ٤ مرات.

التمرين الرابع :

الوضع الاول : الوقوف ، ثنى الجذع الى الامام انزال اليدين الممسكتين بالعصا الى اسفل (زفير) العودة الى الوضع الاول (شهيق) التكرار ٤ - ٦ مرات الوتيرة البطيئة.

التمرين الخامس :

الوضع الاول وهو الاستلقاء على الظهر ، اليدان مرفوعتان فوق الرأس العصا الجمبازية فى اليدين ، رفع الرجلين و اليدين فى آن واحد و محاولة لمس العصا بالقدمين (زفير) العودة الى الوضع الاول (شهيق) التكرار ٣ - ٤ مرات

(شهيق) التكرار ٣ ـ ٤ مرات.

التمرين السادس :

الوضع الاول : الاستلقاد على البطن ، فرج الرجلين بمقدار عرض الكتفين ، رفع العصا باليدين الى اعلى يعتمد علطفل على المرفقين ، الاعتدال ورفع اليدين مع العصا الى الامام ، العودة الى الوضع الاول التكرار ٣ ـ ٤ مرات .

التمرين السابع :

رمى الاكياس فى الطرق (قطر الطوق متر واحد) ، الوقوف على مسافة متر او ١٫٥ متر من طوق معلق على مستوي العين ، رمي الاكياس فى الطوق التكرار ٤ ـ ٦ مرات .

التمرين الثامن :

لعبة (الفراشة و اللقلق و الضفدعة) : الوضع الاول و هو الوقوف ، و اليدين مسلبتان ، ايعاز من المدرب : يمشى الطفل فى الغرفة و عندما يقول المدرب - « الفراشة » يجب ان يقف الطفل و يلوح بيديه الى اعلى واسفل (خفق الجناحين) ، ثم يستأنف الطفل السير فى اى اتجاه ، بعد ايعاز المدرب بكلمة « القلق » ، يرفع الطفل احدى رجليه وهى منثنيه عند الركبة ، ويبيضع يديه في خاصرتيه و بعد الايعاز بكلة « الضفدعة » يجلس الطفل القرفصاء و يلمي الارضية باصابع يديه و هو يصيح : « نق ـ نق ـ نق » كالضفدعة ، التنفس منتظم ، يمكن تكرار اللعبة ٣ ـ ٤ مرات .

التمرين التاسع :

الوضع الابتدائى ، وهو الوقوف واليدان منسلبتان نشر اليدين الى الجانبين (شهيق تصلب اليدين على الصدر، الصياح (اووه!) زفير التكرار ٢ - ٤ مرات .

مجموعة نموذجية من التمارين الرياضية الفنية (الجمباز) للأطفال بين ٦-٧ سنوات

التمرين الاول :

المشى الى مختلف الاتجاهات بايقاع سريع و ايقاع بطئ ، التوقف و القفز ٤ - ٦ مرات فى المكان نفسه ، الجرى لمدة ٣٠ - ٤٠ ثانية .

التمرين الثاني :

(الصرصور يغنى) الوضع الاول وهو الوقوف و اليدان الى اسفل ، الانحناء قليلا بالجزء الصدري ن العمود الفقرى و دفع الكتفين قليلا الى الوراء (شهيق) العودة الي الوضع الاول ، الصياح : (ترزر) زفير ، التكرار ٣ - ٤ مرات .

التمرين الثالث

(التجديف) : الوضع الاول - الجلوس على كرسي ليس له مسند ، و اليدان علي الركبتين ثني الجذع الى الامام ومد اليدين مع الجذع الى الامام فى وقت و احد (زفير) الاعتدال و دفع المرفقين و هما منثنيان الي

الوراء (شهيق) التكرار ٨ - ١٠ مرات، الوتيرة معتدلة .

التمرين الرابع

(تعباً من الجلوس فى الزورق فلنحرك ارجلنا) : الوضع الاول وهو الوقوف ، دق الارضية بالرجلين ، التنفس نتظم ، تؤدى هذه الحركات بالتبادل بين الرجل اليسرد و اليمني التكرار ٥ - ٦ مرات .

التمرين الخامس ، (يتأرجح الزورق على الامواج) : الوضع الاول - لاليدان مسلبتان ، ثنى الجذع الى اليمين (زفير) العودة الى الوضع الاول (شهيق) يؤدى هذا التمرين مرة الى اليمين ومرة الى اليسار ، التكرار ٣ - ٤ مرات الوتيرة معتدلة .

التمرين السادس :

القفز الى اعلى بعد الجرى لارتفاع ٣٥ - ٤٠ - ٤٥ سنتيمترا اعاده القفزة مرتين لكل ارتفاع ، أثناء تأديه هذا التمرين يجب الاهتمام بالجرى و القفز و التوجه فى احكام الى الهدف .

التمرين السابع :

الوضع الاول هو الوقوف و اليدان مسلبتان الى الرأس و الكتفين الى الوراء قليلا (شهيق) ، العودة الى الوضع الاول ، الصياح : « واحد » (زفير) التكرار مرتين .

التمرين الثامن :

لعبة « تعبر الجدول ولا نبلل الاقدام) : يرسم خط

بالطباشير على الارضية يبعد عن الاطفال الجالسين على الكراسى مقدار ثلاث خطوات ، ثم يرسم خط اخر يوازيه فى الناحية الثانية من الغرفة ، يعطي الطفل لوحتين من الخشب و يطلب منه ان يدوس على اللوح و يعبر الجدول ، (وهذا يعني الانتقال الى الضفة الثانية دون تبليل القدمين) بعد الايعاز يضع الطفل احد اللوحين على الارضية (آى فوق الجدول) و يقف عليه ، ثم يضع اللوح الاخر امامه وينتقل اليه ، . . وهكذا حتى يصل اخيرا الى « الضفة » الثانية ، اذا اشترك عدد من الاطفال فى هذه اللعبة ، يكون الفائز هو الذى يصل الى « الصفة » الثانية قبل زملائه ، واذا كان فى اللعبة طفل واحد فقط فيجب الاهتمام بنوعية حركاته و تشجيعه على مهارته و قدرته على الاحتفاظ بتوازنه فى تأديه كل قواعد اللعبة ، ويبدأ العبور بعد ايعاز المدرب« ابدأ » و يكون الوقوف على اللوح فقط لا على الارضية ، مع عدم رمى اللوح بل وضعه على الارضية فى اناه .

التمرين التاسع :

الوضع الاول وهو الوقوف ، الرجلان ميباعدتان و اليدان مرفوعتان افقى من الرأس ثنى اليدين و انزال الطوق من وراء الظهر التكرار ٤ ـ ٨ مرات .

التمرين العاشر :

الدوران : الوضع الاول ، وهو الوقوف و الساقان متباعدتان ، واليدان منثنيتان نحو الكتفين يمسك الطفل طوقا من وراء ظهره و يدور الى اليمين و الى اليسار التكرار ٤ ـ ٨ مرات

التمرين الحادي عشر :

ررمي الكرة و التقاطها ، الرمى بيد واحدة ثم باليدين (من الصدر و من خلف الرأس) التكرار ٤ ـ ٨ مرات .

التمرين الثاني عشر

لعبة هادئة « ابحث عن هذا الشئ» بناء على ايعاز المدرب يلتفت الطفل او الاطفال بالوجه نحو الجدار يضع المدرب شيئا لعبة او قلم . الخ . الخ) فى النافذة او على الرف او على الارضية بامر المدرب بالبدد فى البحث يدور الاطفال في الغرفة و يحاولون العثور على الشئ المخبوء اول من يري هذا الئ يخرج من اللعب يستمر البحث ويتكرر اللعب .

اشكال التربية البدنية للتلاميذ

* خصائص درس التربية الرياضيه للتلاميذ :ـ

١ ـ درس التربية البدنية مادة فى البرامج المدرسية ، عنصر فى نظام الحياة اليومية بالمدرسة (الراحة بالتربية البدنية و غيرها) .

٢ ـ اشكال التربية البدنية خارج المدرسة (فى ندرسة التعليم لعام و مدرسة التعليم الرياضى) .

٣ ـ التربية البدنية فى محيط الاسره (الرياضة الجمبازية الصباحية ، فترات التربية البدنية بين الدروس و النزهات و العلاب فى الهواء الطلق و التسليات الرياضية و تأديه واجبات الرياضة البدنية فى البيت) .

و نذكر الاهل بان التلاميذ يتعللون فى بعض الاحيان بمختلف العلل للهروب من حصه التربية البدنية فى المدرسه بل انهم يتمارضون لهذه الغاية و يسرع كثير من الاهل الى النزول عند رأى الولد ، بغض النظر عن مستوي ثقافتهم و علمهم ، ويساعدون الطفل بمختلف السبل فى التهرب من حصة التمارين الرياضية ج وغيابه عن بعض دروسها .

و تذل المشاهدات الطبية على تطور الحالة الصحية لهذا الطراز من الاطفال على ان نظائر هذه المحاولات لا جدوي فيها بل انها ضاره و لا شك ، فالاشكال الخطيرة من التعب الذهني و الضعقف البدنى العام ـ و كلها مما يحتاج الى معالجة طويلة الامد ـ تكون فى اكثر الحالات من نصيب هؤلاء الاطفال .

و قد يتساؤل الابوان فى احيان كثيرة :

ـ فى « سن يمكن البدء بالرياضة البدنية؟

ـ الا تؤدى الجود البدنية المحتومة فى الرياضة الى الاضرار بجسم الطفل ؟

تختلف اوقات البدد باجراء التمارين الرياضية باختلاف نوع تلك التمارين نفسها ، فالتزلق على الاسكى يمكن البدد به ببلوغ الطفل سن الخامسة ، فى

التمارين نفسها ، فالتزلق على الاسكى يمكن البدد به ببلوغ الطفل سن الخامسة ، فى حين يمكن للطفل ممارسة المصارعه عند بلوغه ١٢ عاما ، وباختصار ، فان البدء باجراء التمارين الرياضية لا يمكن اعتباره متأخرا على الاطلاق بالنسبة لكافة الاطفال .

و يستطيع الاطفال ان يؤدوا بعض التمارين الرياضية التى تذاع من الراديو فى الصباح ، على ان يراقب الاهل تأديه هذه التمارين بانتظام .

كذلك يستطيع الاطفال ان يختاروا فترات للرياضة البدنية فى البيت خلال انجاز الواجبات المدرسية وما اليها من الواجبات المنزلية ، تجرى فترات الرياضة البدنية بعد تهوية الغرفة و فتح النوافذ ، مع تغيير التمارين بصورة منتظمة من حين لاخر .

و يفيد التلاميذ من التسليات الرياضية ما يلى : النزهة على الدراجة ، السباحة ، كما يفيدهم فى ايام العطلات ان يذهبوا فى رحلات سياحية ، طوال يوم واحد للصغار من التلاميذ و طوال يومين للتلاميذ الكبار .

و يحتاج الطفل المصاب بمرض حاد او مزمن الى عناية خاصة كما يحتاج كل الاطفال المرضى الى التمارين الرياضية ، وعلى الاهل ان يستشيروا طبيب الاطفال او الطبيب الاختصاصى فى التربية البدنية العلاجية بهذا الصدد ، ولا

شك انه سينصح لهم بمجموعة من التمارين الرياضية المناسبة فى ضوء طابع المرض عند الطفل و خصائص سيره في بدنه ، ومن المفيد جدا تان يستوعب الاهل طريقة تنفيذ هذه التمارين التى نصح بها الطبيب ، وان يراقبوا تنفيذها .

ولابد من الاشاره هنا الى ان اختيار التمارين بصوره غير صائبه ، مع الخطأ فى تأديتها ، لا يساعدان فى تحسين الصحة الطفل ، بل لا يبعد ان يحدث الضرر من حيث كان يتوخى النفع .



الفصل الخامس عشر
لماذا يمارس الشباب الرياضية

- مقدمة.
- الحوافز كدافع للممارسة الرياضة.
- أنها شخصية الرياضي.
- الملل، ولماذا يحدث الملل.
- الملل والفورمه الرياضية.
- حتي ينجح الفريق.



الفصل الخامس عشر

لماذا يمارس الشباب الرياضه ؟

لو سالنا الشباب عن الاسباب التى تدفعه لممارسه التمرينات الرياضية أو يشترك فى لعبة معينة ، لحصلنا على عدد كبير منجدا من الاجابات ، وقد لا يستطيع بعض الشباب توضيح دوافعة الحقيقية لممارسة الرياضة و الرياضة فى تعريف بسيط لها هى النشاط البدني الذى يمارس من أجل المتعة ، ولكنة قد يمارس من زجل المال و المكسب المادى كما هو الحال فى حالات المحترفين ، وقد يمارس التمرينات الرياضية و اللعبات المختلفة فى بعض المدارس بصورة اجباريه و ترصد لها درجات ، او يوقع عقاب ما على من لا يمارسها اى ان اللياقة البدنية قد يكون الدافع لها الرغبة فى الثواب او الخوف من العقاب و فى اللحظة الاخيرة قد يشعر التلميذ بعدم الرضا و الاحباط و قد ينطوي ، وقد يزكل أكثر من اللازم فيزيد وزنه و هذا القول ليس هجوما على الرياضة الأجبارية و لكنه دعوة لتنظيمها .

الحوافز كدافع لممارسه الرياضه

و قد حاول الكثير من علماء النفس محاولة شرح الحوافز التى تدفع الانسان الى ممارسة الرياضة ووضعوا من بينها الشهوة الجنسية و الخوف من المرض و الغرائز الطبيعية كالدفاع عن النفس و التسامى و غير ذلك من النظريات

العلمية المختلفة التى تصور ان ممارسة الرياضة و الحصول على اللياقة البدنية اوهما لاعاده توجيه الطاقات الغريزية للتنفيس عن التر الداخلى ، او لاشباع رغبات معينة

و يعتقد البعض ان الحوافز قد تكون خارجية كما ذكرنا كالخوف من العقاب العقاب او رغبة فى المكافأة المعنوية او المادية ، كما ان الحوافز قد يكون واعزا داخليا ، وقد تتدخل عوامل معينة مثل وجود الملاعب و الادوات اللازمة او عدم وجدها فى تحديد اختيار الفرد للنشاط الرياضى ، وكذلك النفقات المطلوبة للمارسة هذا النشاط و هنا يصبح على الفرد ان يوازن بين ما مكن اكتسابه من الرياضة مه ما يمكن ان يضحى به من أجلها.

و عندما يتواجد الحافز لدى الفرد ، فانه يبدى قدرة على الملاحظة و والتركيز و الاضرار و قوة التحمل عند ممارسة التمرين و لكن هذا الحافز اذا زاد عن حده يصبح مصدرا للضغط و الصراع النفسى و قد يؤدى هذا الى انخفاض مستوى الاداه.

و لهذا فان وجحود الجافز لا يعنى زيادة فى المهارة و لكنه قد يعنى زياده فى القدره على بذل الجهد

انها شخصية الرياضي !

تتكون شخصية الفرد نتيجة لتفاعل حوافز و دوافعه مع البيئة المحيطة به .
وقد أجريت الكثير من الابحاث لتحديد ما اذا كانت شخصية الرياضى

تختلف عن شخصية غير الرياضى ، وما اذا كان الرياضيون الذين يمارسون لعبة معينة يتمتعون بصفات شخصية خاصة و هل هذه الصفات الخاصة ناتجة عن ممارسة هذه اللعبة بالذات ، **وقد اعتقد البعض ان الرياضيين ، وبالذات ذوى المستوي الرياضى العالى مصابون بنوع من «العصاب» يجعلهم متخلفين بعض الشئ عن غير الرياضيين و أثبتوا هذا فى اختبارات نفسية معينة ، ولكن هذا الاستنتاج غير دقيق ، لأن هذه الاختبارات لا تتم فى ظروف واحدة بالنسبة للرياضى و غير الرياضى ، فمثلا عند حدوث شد عضلى لرياضى فانه يتصرف بصورة عصبية مختلفة عما يحدث لفرد غير رياضى أصيب بشد عضلى مماثل و يرجع هذا لأن الشد العضلى مختلف عند الاثنين فغير الرياضى يكون الشد العضلى بالنسبة له اصابة طفيفة** ، اما الرياضى فالشد العضلى بالنسبة له قد يكون كارثة ، ولهذا يجب التعامل مع الرياضى على أنه شخص مختلف و يجب النظر الى مشاكله من وجهه نظره هو

و غنى عن الذكر ان الرياضى قد يضحى بكثير من الاشياء المادية و المعنوية فى سبيل الوصول الى قمة اللياقة ، و فى كثير من الأوقات لا يفهم أهله او أصدقائه ماذا تعنى هذه التضحيات ، بل ربما يضيقون به ولا يحتملاونه ، **وقد يؤدى هذا الى نوع من الاحتكاك و التصرفات و غير الاجتماعى ، وهذا فى الحقيقة مصدره ان الأفراد المحيطين بالرياضى غير قادرين على استيعاب ماذا تعنى الرياضة بالنسبة للبطل**

الملل و لماذا يحدث الملل ؟!

و ينتج الملل او السأم عن فقد الحافز او الدافع و فيه ينخفض المستوى برغم استمرار التمرين ، ونظريا ، فإن الملل يجب الا يحدث قبل الوصول الى قمة اللياقة ولكن فى معظم الاوقات يحدث نتيجة لعدم الشعور بالتحسن فى الاداء ، ومن أهم أسباب عدم التحسن فى الاداء هو ما سبق ان ذكرناه من ان الوصول الى درجة عالية جدا من المهارة و اللياقة يحتاج لوقت كثير جدا ، قد لا يبدو فيه التحسن و اضحا . كما ان هناك كثيرا من العوامل الصحية النفسية التي تعوق تحسن الاداد مثل فقد الثقة في المدرب ، او توتر العلاقة بين المدرب او زملاء الفريق و قلة أو كثرة الوقت المتاح للتدريب ، ونقص الامكانيات و الادوات الازمة للتدريب و قد يكون هناك مشكلات فى المنزل او الاسرة او العمل و قد يكون الغذاء غير مناسب ، او النوم غير كاف و قد يأتي الملل بسبب الفشل او الهزائم المتكررة او فى المباريات الهامة ، وقد يأتى الملل و السأم لشهور الرياضى بان ما يجنيه من الرياضة أقل من قيمة التضحيات التى يبذلها من أجل المحافظة على مستواه ، او لانه قد حصل على كل ما يرغب فى الحصول عليه ، وهنا يجب الاعتزال.

الملل و الفورمه الرياضيه

ويشبه الملل و السأم فقد الفورمة فى كثير من النواحى و قد يكون فقد الفورمة من احد اسباب الاحساس بالملل الرياضى برياضته . ولكن العرضين

الفورمة من احد اسباب الاحساس بالململ الرياضى لرياضته ، ولكن العرضين مختلفان تماما ، فنادرا ما يكون الرياضى الذى فقد الفورمه غير راغب فى استعاده مستواه بل هو يحاول حديا ، وفى الوقت الذى نجد الرياضى الذى مل رياضته لا يحاول ان يبرر أسباب هبوط مستواه و كثيرا ما تكون هذه الاسباب غير حقيقية كادعاء الاصابة مثلا ، وغالبا ما يكون هناك سبب اخر لفقد الفورمه و قد يكون هذا السبب نفسيا او اجتماعيا او عضويا .

حتي ينجح الفريق !

هناك الكثير من الدراسات النفسية الخاصة بالالعاب الجماعية و قد لوحظ الصفات النفسية للمدافعين قد تختلف عن المهاجمين ،، فالمهاجمين أكثر مظهر ية وحب للظهور ، ولكن لكى ينجح الفريق يجب ان يعلم كل فرد ان فريقه يعتمد عليه كما يعتمد هو على باقى الفريق لتنفيذ مهاراته .. وعندما تسود العلاقات الطيبة بين الجميع و يصبح للفريق شخصيه واحده ، تظهر هنا « روح الفريق » وهى صفة تجعل قوة الفريق أكثر من قوة افراده مجتمعين ، ولكن التنافس و الفردية و الغيرة تدمر هذه الروح ، وليس معنى هذا ان الفريق يجب الا يكون فيه نجم او اكثر و لكن على النجم ان يعلم واجبه و دوره بلا تعال و لا تكبر ، وعلى باقى الافراد ان يقوموا بواجبهم نحوه و امداده بالفرص المناسبة و ليس ضروريا ان يكون هو الرئيس الرسمى للفريق تسود عندما يجب كل فرد باقى افراد فريقه و الفريق العضو خفيف الل، وروح

الفريق تسود عندما يحب كل فرد باقى افراد فريقه ، و الفريق الاول ليس هو بالضرورة الفريق الذى يضم احسن اللاعبين.

الفصل السادس عشر
الجسم والرياضة

- مقدمة.
- لكل جسم الرياضة التي تناسبه.
- أنها صفات موروثة.
- الحوافز وممارسة الرياضة.
- لياقة البنين والبنات.
- جسم المرأة هل يختلف في لياقته عن جسم الرجل.

الفصل السادس عشر

الجسم و الرياضة

لكل جسم الرياضة التي تناسبه

مقدمة

قام العلماء بدراسه اثر الشكل العام لجسم الانسان على مقدرته فى تنفيذ بعض المهارات و الاعمال الجسمانية و قد وجد ان هناك علاقة أكيدة بين التكوين العام للجسم و هذه القدرات ، وتم عمل جداول معينة توضح الرياضات و المهام الجسمانية التى تناسب كل نوع من أنواع الأجسام البشرية .

و يمكن لمن يريد الدخول فى تفاصيل أكثر ان يرجع لمثل هذهخ الدراسات

و هكذا فان رياضة معينة قد للا تناسب طبيعة جسم معين فى حين يمكن أن تناسبه رياضه أخري ، وأن الوصول الى مستوى رفيع من اللياقة فى رياضة ما لا يمكن ان يحدث إلا نادرا فى الأشخاص الذين لا تتناسب طبيعة اجسامهم هذه الرياضة.

وعدم معرفة هذه الحقيقة معناه ان الكثير من الرياضيين يمارسون رياضات لا تناسب طبيعة أجسامهم ولهذا فهم لايصلون الى مستويات مرتفعة من الأداء

حقيقة أخرى يمكن ان نستنتجها .. أن نبوغ فرد فى طريقة أداء معينة للعبة ما ليس معناه ان طريقته تناسب كل الرياضيين الذين يمارسون هذه اللعبة إذا كانت أجسامهم مختلفة ، وهذا يفسر ظهور (أساليب) مختلفة لممارسة العاب معينة كالقفز العالى و غيره. ولعله رياضيين متميزين

إنها صفات موروثة !

لعله من المعروف ان بعض السلالات الخاصة من خيول السباق و كلاب الصيد او تتمتع بصفات خاصة ، كما ان الكثير من العائلات قد ذاع صيتها فى ممارثة رياضة معينة ، غير ان مقدرة الابناء على وراثة صفات الاباء الرياضية هى شيء غير ثابت و قد يكون تأثيره منصبا على توفير المناخ المناسب للممارسة الرياضة و تشجيع الأبناء على الاشتراك فيها.

و قد يكون الوراثة أثر فى التكوين العام للجسم و هو الموضوع الذي سبق الاشاره اليه.

العمر الزمني وممارسه الرياضه

في أي عمر تبدأ ممارسة الرياضة ؟

فى أثناد الطفولة المبكرة فإن حركة الطفل تكون فى معظمها حركات انعكاسية او (رد فعل) ثم تتحول بعد ذلك الى التقليد الذي يحتاج فقط لبعض الوقت لإتقانه ثم يبدأ الطفل فى التحجريب حيث يكتشف لنفسه

لبعض الوقت لإتقانه ثم يبدأ الطفل فى التجريب حيث يكتشف لنفسه كيف يقف و كيف يمشي و يجري و يقفز و يتسلق ، وكيف يدفع و يجذب وربما أيضا كيف يعوم ، وفى هذه الأثناء نجده لا يبدى رغبته فى التعاون و لكن قد يمكنه إبداء القدرة على التنافس ، وحتى هذه الفترة يكون غير مستعد للتدريب المنتظم ، **وفى فترة بداية المراهقة يبدأ المراهق فى تعلم بعض المهارات و يتعلمها بسرعة و إن كان جسمه ما زال غير ناضج و من ثم يجب حمايته من الجهود الزائدة و بلاحظ بداية الاستعداد للتعاون و يجب حماية المراهق خلال هذه الفترة من أى أحباط او فشل قد يؤثر على حبه للرياضة إلى الابد ، ولا يجب دفعه لممارسه رياضة معينة لا يريدها ، وكلما كبر المراهق ، ظهرت اعراض البلوغ الجنسى و الجسمانى ، بصورة سريعه و هنا يتحول الفرد من (طفل) الى (شخص بالغ صغير) خلال فترة قصيرة و لكنها حرجة.**

ولعل أخطر ما فيها أنها لا تحدث دائما فى سن واحدة عند ككل الأفراد ، فهى قد تحدث فى سن ١٣ أو ١٤ عاما و ربما تحدث فى سن ١٦ أو ١٧ولهذا فليس كل الأطفال الذين فى عمر واحد هم فى درجة بلوغ واحدة و بالتالى فقدراتهم الجسمانية قد تكون متباينة تباينا شديدا و قد يسبب الكثير من المشكلات و حيث تكون قدرة فرد على أقل من قدرة زميله الذى فى مثل عمره ، فيصيبه هذا بالاحباط و اليأس و الشعور بالفشل ، كما ان المراهق الذى وصل الى البلوغ قبل غيره ووجد نفسه متميزا عن أقرانه الذين فى مثل سنة خلال فترة ما ، قد يجب بعض هؤلاء الاقران قد وصلوا الى مستواه عندما

وصلوا الى فترة البلوغ ، فيعتقد انه لا يتقدم فى أدائه و يشعر بالخوف من الفشل كرياضى فى بداية الطريق و لذلك فإن هذه الفترة حرجة جدا و يؤثر عليها الكثير من العوامل الجسمانية و النفسية و الاجتماعية .

و بعد البلوغ تزداد مسؤليات الفرد و ضرورة قيامه بعمل يتكسب منه ، وقد يكف عن ممارسه الرياضة ، وهو الشئ الذى يجب ان يصاحبه تعديل كبير فى نظام المعيشة وخاصة فى التغذية ، اذ أن بعض الأشخاص ذوى طبيعة جسمانية معينة يزداد وزنهم بصورة كبيرة إذا هم كانفوا عن ممارسة الرياضة فجاة .

و مع تقدم السن تزداد المهارة و القدرة على التحمل وربما القوة على حساب السرعة كما ان الخبرة تزيد مع تقدم العمر ، ولكن اللياقة البدنية تبدأ فى الهبوط ليحل محل اللاعب فى الفريق من هو أصغر منه ، وهنا يتطلب الامر مراعاة قدرة الجسم على القيام بمجهود معين بحيث لا يزيد هذا المجهود عن قدرات الجسم فتصبح الرياضة هنا مؤذية ، ثم خطرة و ربما تكون مميته .

وقد تنصح الرياضى بالتحول الى التمرين على رياضة أخرى تتطلب مجهودا اقل ، لكى يستمر الرياضى فى التمتع بالرياضة و المحافظة على لياقة بدنية مناسبة .

جسم المرأة ..هل يختلف في لياقته عن جسم الرجل ؟

خلال فترة الطفولة لا يوجد هناك فرق بين لياقة البنات و الأولاد ، وربما يكون الفرق فى صالح البنات خلال الفترة ، اما فى وقت النمو و البلوغ فيصبح الفرق اكثر و ضوحا ، حيث يكون الشبان اقدر وأقوى ، إن كان الفرق فى تعليم المهارات يكون غير واضح.

وهنا وباختصار سوف نجد انه و بسبب التغيرات الجسمانية التى تحدث للفتاة مثل زيادة الشحم فى مناطق معينة ، واتساع الحوض و قلة الهيموجلوبين ، و الدورة الشهرية و ضعف حجم القلب نسبيا و قلة سعة الرئة بالنسبة للرجل ، يكون الفرق واضحا بين الرجل و المرأة من حيث اللياقة البدنية ، ولكن فى كثير من الاحيان تكون بعض الفتيات اكثر لياقة من الشبان ، و الأرقام القياسية الخاصة بالنساء فى كثير من الألعاب كانت هى نفس الارقام القياسية الخاصة بالرجال حتى سنوات قليلة ماضية و كثير من أرقام النساء القياسية تزيد على أرقام رجالنا القياسية ، فلعل الفرق فى لياقة الرجل و المرأة قد تكون راجعة لعوامل بيئية خارجية و ليست لعوامل عضوية

الفصل السابع عشر

الرياضي والتغذية

أيها الرياضي ماذا نأكل ؟

- التغذية السليمة

كمية الطعام والطاقة

الماء وفقده

الوزن المثالي

ما هو الوزن المثالي لجسمك؟

الفصل السابع عشر

الرياضي و التغذية

أيها الرياضي ماذا تأكل

مقدمة

تنقسم المواد الغذائية إلى ثلاثة أقسام أساسية هى / المواد النشوية (الكربوهيدراتية) و المواد الزلالية (البروتينات(و المواد الدهنية

و تتكون المواد النشوية من عناصر الكربون و الهيدروجين و الأكسجين ، وفى عملية الهضم و الامتصاص من الأمعاء

و كذلك عند تمثيل هذه المواد ، لابد ان تتحول هذه المواد الى مادة الجلوكوز أو التى يمكن للخلايا ان تتعامل معها فتحرقها لتحصل على الطاقة ، أو تخزنها أو تحولها إلى مواد أخرى مثل الجليكوجين أو بعض الأحماض الأمينية أو الدهون .

أما المواد البروتينية فهى مواد شديدة التعقيد فى تركيبها وتتكون أساسا من عناصر الكربون و الهيدروجين و النتروجين وفى بعضها يوجد الكبريت ، وجزيئات البروتين تتكون من الأحماض الأمينية المختلفة التى يمكن تكوين بعضها فى الجسم ولكن البعض الآخر من هذه الأحماض يجب الحصول عليه من الطعام و هذه الأحماض تسمى الأحماض الأمينية الأساسية و أهمية الأحماض الأمينية أنها ضرورية لبناء الأنسجة و الخلايا و هيموجلوبين الدم ، ولبناء مناعة الجسم ضد الأمراض ، كما أنها تستخدم أحيانا للحصول على الطاقة .

و الدهون يمكن الحصول عليها من الطعام او من تمثيل المواد النشوية الزائدة و هى تستخدم فى الحصول على الطاقة ، أو تختزن كاحتياطى لهذه الطاقة و بعض الدهون ضروري فى تركيب بعض أجزاء الخلايا .

التغذيه السليمه

إن التغذية السليمة بيجب أن تمد الانسان بحاجته من الطاقة اللازمة لعملية تمثيل الغذاء و لقيامه بنشاطه العضلى و يجب أن تحتوى على كمية كافية من البروتينات و الاحماض الأمينية الأساسية و الدهون و النشويات و الماء و الفيتامينات و المعادن و الملح ، ويجب مراعاة أن الاطفال يحتاجون لتعديل معين فى غذائهم لمقابلة المطلوب من مواد لازمة لبناء الانسجة و النمو ، كذلك السيدات فى خلال الحمل و الدورة الشهرية ، وعند الاصابة بالأمراض ، فإن الاغذية أيضا قد يلزم تعديلها

و جميع و ظائف الجسم تحتاج للطاقة لكى تقوم بعملها ، وهذه الطاقة تنتج عن احتراق المواد الغذائية فتكون فى زول الامر طاقة كيميائية ، ولكنها قد تتحول الى طاقة حرارية او طاقة حركية او نوع اخر من الطاقة الكيميائية ، وتقاس الطاقة الحرارية بالسعر و هو كمية الطاقة الازمة لرفع درجة حرارة و احد سنتيمتر مكعب من الماء درجة حرارة مئوية واحدة .

و تقدر القيمة الحرارية فى المواد الغذائية بكمية الحرارة التى تنتج عن احتراق جرام واحد ممن المادة احتراقا كاملا .

و كمية الطاقة اللازمة للفرد يوميا تختلف بالنسبة لسنه و حجمه و ما يقوم به من نشاط ، وهناك طرق كثيرة لتاحديد كمية هذه الطاقة لعل أهمها تحديد كمية الأوكسجين الذى يستهلكه الفرد.

كمية الطعام و الطاقه

و عند تحديد كمية الطعام التى تمد الفرد بحاجته من الطاقة يجب أن نضع فى الحسبان أن حوالى ١٠ ٪ من هذه الكمية ة إعداد الطعام و طهيه و كذلك خلال عملية الهضم و الأمتصاص و قد وجد أن الأنسان العادى الذى يقوم بعمل خفيف يحتاج حوالى ٣٠٠٠ سعر من الطاقة يوميا . فإذا زادت كمية الطعام عما يحتاجه الفرد من طاقة زاد وزنه ، وإن قلت نقص وزنه ، ولهذا فإن الوزن يعتبر من أحسن الأدلة على كفاية الغذاء فيما يختص بالطاقة المطلوبة .

و لكى يحصل الانسان على كفايته من الطاقة (٣٠٠٠ سعر) فإنه يحتاج يوميا إلى كميات الآتية من الطعام.

١٠٠ جرام بروتين لكى يحصل على ٤٠٠ سعر.

١٠٠ جرام دهون لكى يحصل على ٩٥٠ سعرا.

٤٠٠ جرام نشويات لكى يحصل على ١٦٤٠ سعر

و يلزم التنويه ان الرياضيين يجب ان يعتادوا على أن تكون الدهون جزءا من وجباتهم ، فلابد من وجود ٧٥ جرام دهن فى الوجبات اليومية ، ولتكون فى شكل زبد أو جبن أو كاكاو ، لأننا كما نلاحظ من الأرقام السابقة أن

أن الدهون أقدر على مد الجسم بالطاقة من المواد النشوية ، غير أن الدهون تؤخر عملية الهضم ، ولكن النشويات أيضا قد تؤدى الى التخمر و تكون الغازات بالمعدة و شعور اللاعب بالانتفاخ و ربما المغص.

و فيما يختص بالبروتينات فإن دورها فى مد الجسم بالطاقة هو دور أقل من دور النشويات و الدهون ، و البروتينات تستهلك جزءا من الطاقة فى خلال عملية التمثيل الغذائى الخاص بها و البروتينات التى هى من أصل حيوانى تسمى بروتينات من الدرجة الأولى ، أما بروتينات النبات فهى أقل من الناحية الغذائية ، وإن كان من الممكن التغلب على هذا بتنويع مصادر البروتين النباتى.

الماء ونقده

يأتى بعد ذلك الحديث عن الماء ، الذى يمثل ٧٠٪ من وزن الانسان ، و الذى يفقد الانسان منه ما لا يقل عن لتر و نصف لتر يوميا عن طريق العرق و البول و الزفير و البراز و تزيد هذه الكميات عند القيام بمجهود عضلى ، فالرياضى الذى يتدرب فى جو معتدل قد يفقد حوالى ٥ لترات من الماء يوميا و إذا زادت كمية الماء المفقودة فى يوم واحد عن لترين بدون تعويضهما فإن هذا يؤثر تأثيرا سلبيا على الأداء .

و الماء المفقود يعرض عن طريق ما نشربه من ماء وما نأكل من طعام مع نسبة من الماء ، وكذلك عن طريق احتراق المواد الغذائية بالجسم وهو ينتج كمية من

و عند زيادة إفراز العرق ، وخاصة فى حالة الرياضى الذى انتقل الى بلد حار بدون فرصة للتأقلم ، فإنه يفقد كمية من الماء الذي يصاحب أفراز العرق فقد كمية كبيرة من الملح (كلوريد الصوديوم - ملح الطعام) وهو أهم أملاح الجسم. و يجب الا يقل ما يتناوله الفرد عن ٢٠ جرام يوميا و الأكل العادى يعطى جرامات فى اليوم إلا أن المجهود العضلى الشديد و العرق ، يستدعى الحصول على كميات كبيرة من الملح ، وفى حالة القئ او الاسهال فلابد من مضاعفة كميات الملح فى الطعام ، و إلا شعر الفرد بتقلصات عضلية مؤلمة ، يكون علاجها هو شرب السائل الملحى او تناول أقراص الملح.

وهناك بعض من المواد المعدنية الاخرى الضرورية لسلامة الصحة مثل البوتاسيوم و الكالسيوم و الحديد و الفسفور و الابد أن توجد فى كميات ضئيلة للغاية مثل المنجنيز و الكوبالت .

ما الفيتامينات فهى مواد متباينة التركيب وهى ضرورية لكى يقوم الجسم بعملياته الكيميائية ، ومعظمها لا يستطيع جسم الإنسان تكوينه و لذلك فلابد من حصوله عليها فى الطعام ، ولعل اهم هذه الفيتامينات هو فيتامين (أ) و يوجد فى الجزر و الكبد و اللبن و فيتامين (ب) و يوجد فى البقول و الخميرة و فيتامين (ب٢) و يوجد في اللحوم و اللبن و الدقيق ، وحمض

التيكوتينيك و يوجد فى الكلى و الكبد و الخميرة ، أما فيتامين (جـ) فيوجد فى الفواكه الطازجة و الخضروات الطازجة و يوجدذ فيتامين (د) فى زيت السكمك و الالبان ، أما فيتامين (هـ) فيوجد فى زيت الزيتون ، و ينتج فيتامين (ك) من البكتريا التى تعيش عادة فى أمعاد الزنسان و قد تقضى علنها المضادات الحيوية .

و يحتاج الرياضي إلى كميات أكثر من فيتامين جـ ، ب١ ، ب٢

و يمكن تلخيص الأمر فى أن تغذيه الرياضي لابد أن توفر حوالى ٤٠٠٠ سعر حرارى يوميا على الأقل ، ووجود البروتين و الدهون و النشويات بنسبة ١ : ٢ : ٤ تقريبا على أن يكون نصف الكمية البروتينات من البروتينات ذات الدرجة الاولى ، على ان تتغير الكليات تبعا لما يقوم بع الرياضي من مجهود و حسب ما تقضى الحالة من رغبته فى زيادة او نقصانه و يجب أن تحتوى الغذاء على كمية وافرة من الخضروات و الفاكهة الطازجة و منتجاته و الدهون الحيوانية لكى يحصل على حاجته من المعادن و الفيتامينات .

و يمكن لمن يريد الاستزاده فى هذا الحصدد الرجوع الي كتب التغذية ، و الاطلاع على قوائم الوجبات المناسبة لكل رياضى التي يمكن الاختيار من بينها ، وهناك حالات يجب أن تنظم لها الوجبات الغذائية بدقة بالغة مثل بعض الحالات المرضية المختلفة

• ما هو الوزن المثالي لجسمك ؟

مقدمه

يختلف الوزن المثالى من فرد الى أخر تبعا لتكوينه الجسمانى ووزن الإنسان يتأثر بالفارق بين ما دخل الجسم من مأكل و مشرب و بين ما يخرج منه كالبول و البراز و العرق و بخار الماء و الطاقة الحرارية و الحركات الناتجحة عن احتراق الغذاء فإذا تم التوان بين ما يدخل وما يخرج احتفظ الإنسان بوزنه ثابتا ، وإذا زاد الداخل عن الخارج زاد وزنه و العكس بالعكس ، ولكن فى كثير من الأوقات تري من ياكل كثيرا ولا يزيد وزنه ، ومن لا ياكل كثيرا ويزيد وزنه و هذا ما يكون ناتجا عن يبعض الأمراض الفرد الهرموتية و لكنه كثيرا ما يكون بسبب اختلاف قدرة الجهاز الهضمى على الهضم و الامتصاص.

و عندما يبدز الفرد فى ممارسة التدريب فإنه قد يفقد مؤقتا بعض وزنه ، لأنه يستهلك بعض المخزون للحصول على الطاقة اللازمة فى التدريب ، ولكنه بعد أن يعوض هذا بزيادة ما يستهلكه من مواد غذاذية ، يبدأ وزنه فى العودة الى طبيعته وربما يزيد الوزن بسبب زيادة حجم عضلاته و يجب آن تفرق هذا النقص المؤقت فى الوزن من فقد بعض الوزن أثناء التدريب عند الرياضى ،

، و الذى يكون معظمه ناتجا عن فقد الماء و يسهل تعويضه بسرع.

و فى بعض الحالات و الألعاب بلزم زيادة الوزن ، وهذه الزيادة يجب أن تكون مفيدة ، أى تكون فى العضلات و ليس عن طريق تراكم الدهون فى الجسم و هذا يأتى عن طريق التوازن بين زيادة الأكل مع زيادة التدريب العضلى ، وفى بعض الألعاب مثل السباحة الطويلة فإن تراكم الشحم قد يكون مفيدا

كما أنه فى كثير من الالعاب مثل الملاكمة و المصارعة وركوب الخيل ، يكون الوزن الخفيف مطلوبا ، ويحاول اللاعب إنقاص وزنه ، وقد يكون علينه أن يفعل هذا بسرعة و ربما في عدة ساعات ، وهذا عادة ما يكون عن طريق إفراز العرق او حمامات البخار ، حيث يفقد اللاعب كميات من الملح قد تؤثر فى أدائه ، ولابد أن يكون فقدان الوزن عن طريق فقد الدهون المخزون فقط ، وليس عن طريق فقدان بروتين العضلات ، وعموما إذا اضطر الرياضى ما لكى يفقد جزءا من وزنه إلى عمل رجيم قاسي يصح ما يحصل عليه من سعرات حراريه أقل من ٢٥٠٠ سعر ، و يجب عليه أن يكف عن الرجيم و يحاول اللعب فى وزن أثقل ومن المهم جدا أن يقدم الطعام بصورة مستساغة و جميلة ، و الطعام الذى يقدم للرياضى قد يكون دافعا للاقبال على الرياضة و قد يكون سببا من أسباب الملل السأم ، وليس من الضروري أن يكون من الأنواع الغالية فربما يكون طعاما رخيصا و لكنه مفيد و يقدم فى صورة جميلة

فيصبح أحسن من طعام غالى الثمن يقدم بصورة رديئة ، فالمهم فى الطعام أن يكون تشكيله مختلفة ذات طعم جيد و يقدم بصوره جيده وأن يحتوي على العناصر المطلوبة بالكميات الكافية.

و توقيت لوجبات هو أمر هام جدا ، بعد تناول الطعام و لعدة ساعات بعد تناوله ، تكون الأوعية الدموية فى الجهاز الهضمى فى حالة تمدد و تستقبل كمية كبيرة من الدم ، و بالتالى فإن العضلات لا تنال ما يكفيها من دم لو أن التدريب بدأ فى هذه الأثناء ، كما أن وجود الطعام غير المهضوم فى المعدة يعطى إحساسا بالضيق ، كما أن بعض الأغذية مثل الفول و الخيار و الفجل تنتج غازات أثناد هضمها و تزيد من هذا الشهور بالضيق.

و عموما وجب أن يكون الإفطار و العشاء هما الوجبتين الأساسيتين ، على أن يكون العشاد قبل وقت النوم بساعة على الأقل ، و يجب ألا يلعب الرياضي قبل مرور ساعة و نصف ساعة على الغذاء ، ولكن لا مانع من ساندويتش سريع قبل التدريب بنصف ساعة ، أو كان اللاعب يشعر بالجوع.

و يفضل أن نبدأ الوجبة بعصير الفواكه لكي ننبه العصارات الهضمية ، ثم طبق اللحم لزيادة العصير العادى و معه الخضار و بعد ذلك طبق الحلو ، أما الدهنيات فندعها لوجبة المساء ، حيث أن الدهون يؤخر عملية الهضم لفترة طويلة و يلاحظ أن شرب كمية كبيرة من الماء ، أو السكر أو الأرز غير

غير الكامل النضج يعطى إحيايا بالشبع و الامتلاء .

و يحصل الانسان على حاجته من الماء عن طريقين الأول ما ينتج عن تمثيل الغذاد و احتراقه فى الزنسجة ، وما يشربه أو يزكله ، وبعد ممارسة تمرين ما ، يشعر الشخص بالظمأ الذى قد يحاول إشباعه عن طريق شرب كمية كبيرة من الماء دفعة و احدة ، وهذا شئ يجب منعه و مقاومته ، بل يجب أن يتناول الريساضى الماء بكمية قليلة و على مرات متعددة مثل كوب (٣٠٠سم) كل مرة ، وذلك لأن الإحساس بالعطش ا يختفى بسرعة عند الحصول على كميه المياه المطلوبة لتعويض النقص ، و لكنه يحتاج لبعض الوقت حتى يختفى هذا الإحساس ، فإذا شرب اللاعب كميات زائدة على احتياجه ، خاصة إذا كان قد فقد كمية كبيرة من الملح فى العرق ، فإن هذا قد يؤدى إلى تخفيف سوائل الجسم ، ويؤثر هذا على الأداء ، وهذا يحدث كثيرا عند اللعب فى جو حار لم يسبق له التأقلم عليه ، حيث يفقد اللاعب الكثير من الملح فى العرق ، بدرجة أكثر من الشخص الذى يعيش فى مثل هذه الإجواء فتكون كمية الملح فى العرق أقل فى هذا الشخص المتأقلم .

* و عند القيام بمجهود شاق و طويل يعطى اللاعب بعض المرطبات أثناد قيامه بالمجهود ، **فماذا نعطيه ؟ وما هي الكمية ؟ و كم مرة ؟**

للاجابة على هذه الاسئلة يعطى البعض للاعب محلولا سكريا او محلول

جلوكوز و لكن هذا المحلول لو كان مركزا فإنه يمتص الماء إلى داخل الجهاز الهضمى و يزيد من مشاكل اللاعب الذى يفقد الماء فى العرق ، ويزيد هذا من حجم محتويات المعدة و الأمعاء بسبب الشعور بالضيق و قد يتقيأ اللاعب ، وقد يكون هذا المحلول مفيدا بعد التمرين.

ولكن إذا لزم الأمر إعطاد اللاعب « **الوصفه الاتية** » فى مقادير لا تزيد على ١٠٠سم٣ فى كل مرة و كل ربع ساعة ، ويمكن مضاعفة الكمية لو كان الجو حارا و العرق غزيرا.

٢ / ١ لتر عصير برتقال معلب.

١ لتر ماء شرب.

٨ جرام (ملعقة أكل) ملح طعام.

٤ جرام (ملعقة شاى) بيكربونات الصوديوم.

٣ر٠ جرام (قرص) اسبرين.

١٥جرام (ملعقة حلو) بودرة جلوكوز.

أما عن الخمور ، فبجانب أنها محرمة ، فإنه لم يثبت أن لها فائدة عضوية بالنسبة للمارس الرياضة ، بجانب ما تسببه شوائب الخمور (من الكحوليات أخري) من الشهور بالعطش و الجفاف و نقص البوتاسيوم ، وهو الآثر الذى قد يمتد لليوم الثانى ، و الخمور لا يصح مطلقا تعاطيها قبل المباراة و قد تعتبر من المواد التى تستوجب استبعاد اللاعب من المباراة.

كما أن الرياضي لا يشكو من السمنة وأمراضها مثل أمراض القلب، والصدر والروماتـــيزم وغـــيرها، وكذلك فإن اللياقة البدنية تقلل من فرصه الإصابة بضيق الشريان التاجي والذبحة الصدرية.

ولكـــن عـــدم تعرض الرياضي للامراض وعدم مخالطته للمصابين بأمـــراض معديـــة تجعله أقل مقاومة للأمراض لعدم تكون مناعه في جسمه وأكـــثر عرضه للإصابة بالمرض لو حدث أن تعرض للعدوي، وربما تكون أصـــابته أشـــد وأثـــرها أكثر من غير الرياضي، ولعل أوضح مثث من هو مرض بشلل الأطفال الذي يكون أكثر بطشاً إذا أصاب الرياضي، وكذلك فإن ممارســـة الرياضـــة فـــي حد ذاتها لا يخلو من الاخطار ، يمكن أحتواؤها والوقاية منها وعلاجها، وهذا ما سوف نشير إليه في مكان آخر.



الفصل الثامن عشر
الرياضي والمحافظة علي المستوي

- كيف يحافظ الرياضي علي مستواه.
- مقدمة.
- الرياضي أن تكون نظيفاً.
- الملابس الرياضية.
- الحرص علي صحة الأخرين.



الفصل الثامن عشر

الرياضي و المحافظه علي المستوي

كيف يحافظ الرياضي علي مستواه

ان الحصول على مستوى رفيع من اللياقة البدنية ثم المحافظة علي هذا المستوى لا يتأتى فقط من بضع ساعات يقضيها الفرد في التدريب او ممارسة الرياضة بل أن هذا يتطلب أسلوبا معينا فى الحياة لا بد من الاستمرار فى ساعات النوم و اليقظة ، وليس فقط من ساعات التمرين

و لا يمكن ان يكون الانسان لائقا بدنيا لمدة ساعة أو ساعتين يوميا ، يومين فى الأسبوع إذا كان يقضي باقي الوقت مهملا لنفسه و جسمه.

و الصحه العامه هى علم المحافظة على الصحة ، و الوقاية من كل ما يوثر عليها تأثيرا سلبيا ، وفى المجتمعات المتحضرة يقع على الدولة دور كبير فى المحافظة علي صحة المواطنين ، فيجب عليها مثلا أمدادهم بالماء الصالح للشرب ، وتوصيل المجارى إلى المنازل ، و الأشراف على بيع المأكولات و المشروبات و سن القوانين التي تكفل و صولها للمستهلك فى حالة سليمة.

ولكن هناك الكثير من الاحتياطات التى يجب أن يتبعها الفرد للمحافظة على صحته ووقايه نفسه من الامراض ، وعلى الرغم من شيوع فكرة أن الرياضي أقل عرضة من غيره للاصابة بالامراض ، فان هذه الفكرة غير صحيحه تماما ، صحيح أن الرياضى لديه القدرة على التغلب على الامراض بصورة أفضل من غير الرياضى كما أن تأهيله أسهل و فتره نقاهته أسرع ، كما أن ممارسته التدريب فى الهواء الطلق و النوم مبكرا تجعله أقل تعرضا لبعض

من الضروري أن تكون نظيفاً

مقدمة

- قد يكون الكلام في هذا الموضوع غير ذي معني لدي الكثير من الناس، فكل وســائل الأعــلام والتعلــيم تشــير إلي أهمية النظافة علي الصحة العامة، وإســتعمال مزيلات العرق والعطور وماء الكولونيا في غني عن التعريف، ولكــن فــي معظــم الأحوال تكون رائحة الجسم سبباً في عدم النظافة وقلة الاستحمام، فالعرق يتكون من ماء وملح ولكن به أيضاً بعض المواد ذات

الرائحة ، وبعض المواد التى تعيش عليها أنواع من البكتريا التي تسبب بعض الروائح الخاصة فى أماكن معينة مثل الابطين ، كما أن هناك غددا تفرز افرازات خاصة لها رائحة غير محببة ، وخاصة تحت الابطين و بين الفخدين ، وبعض الطحالب تتكاثر فى أماكن معينة مقل بيت أصابع القدمين فى « قدم الرياضى » و تراكم العرق سواء على الجسم او فى الملابس يشجع على تواجد البكتريا و تكاثرها ، ولهذا فعلي الرياضي أن يمارس تدريبه بملابس خاصة ،لابد من خلعها بعد أنتهاد التدريب او المباراة ، ثم يأخذ الرياضي حمام مائى جيدا قبل ارتدائه لملابسه العادية .

ويفضل ان يكون الحمام و الاغتسال بدقة و لمدة كافية و تحت « الدش» يسمح بغسل الجسم كله من الرأس إلى القدمين و يجب أن يكون الماء فاترا ، لأن الماء الساخن يمنع فقد الحرارة الزائدة ، وإذا كان ساخنا جدا فقد يؤدى الجلد ، أما البارد فقد يسبب انكماش أوعية الجلد و هذا يمنع الجسم من فقد حرارته الزائدة أيضا ، أى أنه فى الحالتين ـ الماء الساخن أو البارد ـ لا يستطيع الجسم التخلص من حرارته الزائدة التى تراكمت أثناء التدريب ، ولهذا نجد اللاعب يعرق بعد الحمام و تبتل ملابسه بعده .

بعد الانتهاء من الحمام يجب تجفيف الجسم جيدا ، وخاصة ثنيات الجلد (تحت الابطين و بين الفخدينن) و بين أصابع القدمين ، وقد يكون القليل من بودرة التلك فى هذه الاماكن من النصاذح المفيدة فلمنع الرطوبة و التهابات

الجلد ،

و فى بعض الأنديه يكون هناك حمامات مشتركة او عامة و هذا ليس الوضع الامثل ، وأن كان قد يكون أكثر أقتصادا بالنسبة لعدم توافر المكنة ، وهنا يفضل أضافة بعض المطهرات الى ماء الاستحمام ، وهو شيء الذى قد لا يقبله بعض الرياضيين لان رائحتهم سوف تكون مثل رائحة حمض الفوليك او الديتول .

بجانب نظافة الجلد ، فلابد من نظافه الاسنان و الفم و علاج الاسنان المسوسة او المتقيحة فورا ، وهناك كثير من الاطباء يؤكدون أن الأسنان الفاسدة تجعل الرياضي أكثر عرضه للاصابه بالشد العضلي من غيره ، وأن كان السبب فى هذه العلاقة لم يتأكد بعد .

الملابس الرياضية

يجب غسل ملابس الرياضي التي يمارس بها تدريبه و مبارياته بعد إنتهاد كل تدريب ، ويمكن الاكتفاء بتهويتها و تعرضها للشمس و لكن هذا غير صحي تماما و خاصة اذا كان هذا فى مكان واحد بالنسبة لملابس عدد كبير من اللاعبين ، حيث يسهل إنتقال العدوي من ملابس لاعب إلى ملابس لاعب أخر ، ويجب منع اللاعبين من عادة و ضع ملابسهم المبتلة بالعرق فى

أدراجهم أو حقائبهم لحين استعمالها فى التدريب التالي ، كما يجب محاربة عاده استعاره ملابس لاعب أإخر. ،

و فيما يختص ببدلة التدريب فيمكن غسلها مرة كل أسبوع أو كلما دعا الامر إلى ذلك و بالنسبة للجواربي فيجب غسلها جيدا كل مرة و يفضل استخدام محلول الفورمالدهيد فى غسلها و كذلك الحذاء يجب غسله بهذا المحلول او تعريضه لبخار الفورمالدهيد بانتظام ، مع تركه ليجف جيدا بعد غسله.

الحرص علي صحه الاخرين

و على اللاعب ان يفكر فى من حوله من لاعبين و مدربين و مدلكين ، ويعمل على و قايتهم من نفسه ايضا ، فمثلا لابد من إستعمال سائل المطهر للقدمين قبل النزول الى حمام السباحة ، ويجب أن يعالج نفسه من الأمراض المعدية و خاصة للجلد ، و ألا يستعير ملابس غيره:

أما بالنسبة للنادى او المركز الرياضى ، فلابد من أن يراعى العاملة فيه قواعد الصحة العامة ، و يتأكدوا من قيام كل فرد بتطبيق القواعد و الاصول الصحية السليمة . كما يجب ان تلاحظ نظافة دورات المياه و الحمامات ،

وتوفير أماكن الاستحمام و تجفيف الملابس بطريقة صحية ، وتطهير غرف خلع ملابس و صالات التدريب ، و إستعمال الأنواع المناسبة لارضيات هذه الأماكن و مجال هذه النواحى يحتاج إلى إسهاب كثير قد لا يكون مكانه هذا الكتاب .

الفصل التاسع عشر
أربع وعشرون ساعة رياضة يومياً

- مقدمة.
- (٢٤) ساعة رياضة يومياً.
- النوم القليل ضار والنوم الكثير لا يفيد.
- المدرب الرياضي ومشكلة العلاقات الجنسية.
- الرياضي واستعمال العقاقير والأدوية.
- التنويم.

الفصل التاسع عشر

اربع وعشرون ساعه رياضه يومياً

مقدمة

كما سبق أن ذكرنا ، فان وصول اللاعب الى درجة مرموقة من اللياقة البدنية ومحافظته عليها ، هو أمر صعب يستدعى من الرياضى أن يكون رياضيا لمدة ٢٤ ساعة يوميا ، رياضى فى يقظة ونومه ، فى أكله ومشربه فى ملبسه ، فى نزهته ، فى عمله وتعامله مع الآخرين ، كما يجب أن يكون قدوة للآخرين .

مما يفرض عليه نظام حياة وأسلوب معيشة لا ينفصل عن أسلوب وصوله للياقته ، وقد تتدخل هنا عوامل لا يمكن مناقشتها مثل العوامل الأقتصادية و الدينية و العرفية و الأجتماعية و هناك عوامل نُاقشها هذا الكتاب مثل التغذية و الشرب و الصحه العامه ، سوف نناقش هنا بعض العادات الشخصية التى تحتاج بعد الدارسة لكى يحافظ الرياضى على لياقته البدنيه .

النوم القليل ضار
و النوم الكثير لا يفيد

النوم هو ضرورة فسيولوجية ، وما نحتاجه فرد من عدد ساعات نوم يومية قد تختلف عما يحتاجه فرد أخر ، فمثلا النوم ست ساعات يوميا قد يعتبر كافيا جدا لشخص ما ، ولكن ثمانى ساعات من النوم يوميا قد لا تكفى شخصا اخر ، وكذلك فإن توقيت النوم نفسه مهم ، فمن المسلم به أن تمثيل الغذاء و النشاط الكيميائى للجسم يختلف بأختلاف ساعات اليوم ، وحرارة الأنسان تكون مختلفه أثناء النوم و اليقظة ، وعدم انتظام ساعات النوم يؤدى بالتالى الى عدم انتظام التغيرات الكيميائية التى تحدث عادة أثناء النوم و اليقظة ، ولكى يستطيع الفرد أن يتأقلم على تغيير ساعات نومه ،فإن هذا يحتاج لبعض الوقت ، يكون الفرد فيه فى أفضل حالته .

وقلة عدد ساعات النوم لها أثر سيئ على الصحه الجسمانية و النفسية ، وكذلك كثرة النوم لها نفس الأثر ، و الشيئ المهم فى هذا الصدد هو حصول اللاعب على كفايته من النوم وفى أوقات مناسبة .

يفضل أن يقوم الاعب بالتبول قبل التدريب أو المباراة مباشرة ، وخلال عنف المنافسه فقد يشعر الاعب فى رغبته فى التبول المتكرر ، وقد يكون هناك ألم

أثناء التبول ، وهذا أمر طبيعى بالنسبة لما يحدث فى الجهاز العصبى اللا ارادى ، وهو احساس مؤقت ينتهى بعد المنافسة ويجب أن يطمئن الاعب لهذا ، غير ان استمرار هذا الشعور لفترة طويلة مع وجود علاقة بين هذا الالم أو التبول المتكرر وبين ممارسه التدريب أو المنافسه ، يجب ان يأخذ على أنه أمر يحتاج الى أستشاره الطبيب مع عدم وجود التهاب او سبب عضوى.

فى فترات التوتر قد يصاب الرياضى بنوع من اللين أو الأسهال ، أو عدم انتظام التبرز ، وهذه حالة طبيعية وغير مرضيه ، وقد يكون هناك علاقة بين موعد الوجبات الغذائية وموعد التبرز ، كما ان لكل فرد نظاما خاصا فى هذا ، فقد يكون من الطبيعى لشخص ما أن يتبرز مرتين يوميا ، فى حين أن الطبيعى لشخص أخر أن يحدث هذا مرة كل يومين.

ولامساك عدو للرياضى ، فهو يسبب الخمول و الانتفاخ وعدم النوم و القلق ، وأفضل علاج له هو تنظيم الذهاب الى دوره المياه للتبرز ، مع البعد عن استعمال الملينات و المسهلات الا باشراف الطبيب ، ولفترة محددة حتى لا يصبح الأمر عادة لا يمكن الأستغناء عنها

المدرب الرياضي ومشكله العلاقات الجنسيه

العلاقة الجنسية موضوع شائك يصعب الخوض فيه ، ولكن سلامة المعلومات

فى هذا الصدد تستدعي الصراحه و الشجاعة ، وكثيرا ما كان سوء الأداء أو الفشل ، بسبب نصيحة غير سليمة من مدرب أو زميل أكبر سنا ، أو أكثر حنكة ، وكثيرا من الناس يعتقدون أعتقدا راسخا بأن ممارسه العلاقات الجنسية تضعفهم وتؤثر على لياقتهم البدنية تأثيرا سيئا وهذا الأمر يجب ألا يقبل على عواهنه ، وفى كثير من الأحوال يكون العكس هو الصحيح.

فالعلاقة الجنسية (الجماع) بين زوجين متحابين متفاهمين لا يمكن أبدا أن تؤثر على لياقة أحدهما البدنية تأثيرا سيئا فهى عملية فسيولوجية طبيعية، لا يجب التدخل فيها ما دامت فى حدود معقولة ومنظمة ، وأى محاوله للتدخل قد تأتى بأثار سيئة على الحالة النفسية و الصحية للطرفين ولا داعى لامر اللاعب بالابتعاد عن زوجته ليلة المباراة ولابد من ترك الأمر طبيعيا وبلا تعقيدات

وهناك أمر لابد من ذكره هنا ، فبعض الناس يعتقدون أن الرياضة تجعل الرجل أكثر رجوله وفحولة ، وتجعل المرأة أكثر أنوثة ونعومة ، وقد يكون هذا صحيحا الى حد ما ، ولكن أنغماس و أندماج الرياضى فى تدريبه ومنافساته قد تؤدى الى أثر عكسى وتقل القدرة اللاعب الجنسية بعض الشئ ، وهذا أمر طبيعى ومؤقت ولا خوف منه ، ،كل المطلوب فى هذه الحالة هو تنظيم العلاقة بين توقيت العملية الجنسية ومواعيد التدريب ، وقد يكفى مثلا أن تتم هذه العملية فى الصباح بدلا من أول الليل ، بعد أن ينال اللاعب كفايته من النوم و الراحه.

كذلك يصاب اللاعب ببعض من « قلة الخصوبة » وهذا عارض مؤقت سببه الملابس التى ترفع الخصيتين أثناء التدريب وتضمهما للجسم فترتفع درجة حرارة الخصية ويقل تكوين الحيوانات المنوية ، وهذا الأمر يعود لطبيعته بعد فترة وجيزة ولا خوف منه مطلقا .

تأتى بعد ذلك للعلاقات الجنسية غير الشرعية و العلاقات الشاذه ، وتأثيرها مدمر فبجانب العوامل الدينية و القانونية و الأخلاقية و الإجتماعية فهناك نواح نفسية وصحيه ويكون لها جانب سلبى خطير على لياقته اللاعب البدنية ، فهناك الشعور بالذنب وهناك الخوف من الفضيحة و الخوف من الاصابة بمرض تناسلى معد ولكن الخوض فى هذه العلاقات يحتاج لكثير من حسن التصرف ، وتقدير الظروف ، وقد يحتاج الأمر لكثير من الحسم و الحزم فى كثير من الحالات

ولا يجب أن نترك هذا الموضوع دون الاشارة الى نقطتين هامتين ، أولاهما ممارسة العاده السرية ، وهذا أمر يجب النظر اليه على أنه عادة طبيعية فى سن معينة مع عدم الخوض فى التفاصيل الدينية التى لا أعتقد أنها واضحة أو ثابتة أو صريحة ، واذا صريحة كانت هذه العاده تمارس بصورة متباعدة ، فليس لها تأثير فسيولوجى سيئ ، ولكن قد يشعر الفرد بنوع من الاحساس بالذنبو الانطواء ، وهنا يجب شرح الأمر للاعب اذا طلب النصيحة وطمأنته الى قله ضررها ، وأنها فترة مؤقته سوف تنتهى بأنهاء مرحله سنيه معينه ، و الأمر

يحتاج الى كثير من الياقة و الاعتماد على المعلومات مشوشة ، وأحاديث ملففة غير ثابته .

النقطة الثانية هى موضوع الأستحلام ، وهو ما يخرج من الشباب من سائل منوى أثناد النوم ، ومن المؤكد أنها عملية غير مرضية ، لا ينتج عنها أى ضرر ، ولا ذنب للفرد فى حدوثها ، ولا يجب النظر اليها على أنها مشكلة كبيرة ، وهى لا تؤثر على اللياقة أو الأداء ، حتى لو حدثت ليلة المباراة أو المنافسة ، ويجب عدم محاوله منعها بأى طريقة أو وسيلة فهذا حتى لو كان ممكنا ، فانه لا داى له ، بجانب ما قد يسببه من أرهاق عصبى ونفسى وجسمانى للاعب ، وقد يحتاج الأمر أن نؤكد مرة أخرى أن هذا العرض هو مظهر فسيولوجى لبلوغ عمر معين ، لاعيب فيه ، ولا داعى لعلاجه ، ولابد أن ينظر اليه على أنه شئ طبيعى لا داعى للخجل منه ، وعند السفر و المبيت فى بلد غريب يجب ان تراعى هذا ، ويضمن اللاعب عدم الشخرية منه ، وتوفير حصوله على حمام جيد مع غسل ملابسه بدون أن نجعل من « الحبه قبه »

وشكرا للتعليم ، فقد أصبحت الفتاه تعلم فى سن مبكرة أن ـ الدورة الشهرية ـ أو الحيض ، عبارة عن ظاهرة عادية لا تحتاج للخجل أو الاخفاء ، وكثير من اللاعبات يمارسن الرياضة خلال فترة الحيض بلا تأثير سيئ ، وربما قد يكون هذا مفيدا خلال هذه الفترة ويجب عدم محاوله تعديل موعد الحيض بأستخدام العقاقير و الهرمونات لكى تتفق مع مواعيد البطولات و

المباريات ، فان لهذا تأثيرا صحيا ونفسيا سلبيا ، واذا كان هذا ضرورى لسبب أو لآخر ، فليكن تحت إشراف طبيب متخصص ويجب الا يتكرر كثيرا.

الرياضي واستعمال العقاقير و الادوية

بادئ ذى بدء نأتى الآن الى موضوع شائك غير محدد المعالم ، نؤثر فيه نواح أخلاقيه وقانونيه وطبية واقتصادية ، ونفسيه واجتماعيه قد يصعب حصرها ، وهو موضوع استعمال العقاقير و الأدوية للحصول على معدلات أفضل من الأداء

ولعل من أصعب ما يتطرق له هذا الموضوع هو تعريف الماده التى تندرج تحت هذا العنوان ، وأذا عرفت الماده فكيف نحدد الجرعة التى تعتبر غير قانونية ، وكيف نفرق بين الدواء الذى قد يؤخذ كعلاج لمرض ، وقد يأخذ لتحسين معدل الأداء وكيف يمكن اكتشاف هذا التلاعب بدون التدخل فى الحريات الشخصية للرياضى ، وكيف يمكن منه هذا التلاعب وتوقيع العقوبات مع ضمان العدل.

وقد يعرف الدواء الذى يجب عدن تعاطيه بأنه يرفع درجة الأداء صناعيا

وبطريقة غير قانونية ، وهذا تعريف مبهم غير محدد ، ونحن لن سنتفيض هنا فى التوسع فى دراسه العوامل المختلفة التى تتداخل فى أو تنتج عن هذا النوع من الغش الرياضى ، وسوف ندخل مباشرة فى ذكر بعض الآثار السيئة على الصحة و اللياقه البدنية لمن يمارس هذا الغش .

وبجانب الآثار الصحية فهناك الأثر النفسى الذى يشعر به اللاعب ، مثل خوفه من أن يكتشف وأحساسه بالذنب لأنه يغش ، وشعوره بأنه سوف يصبح عبدا لهذا الدواء يفشل بدونه ، ويشعر بالذل نحو شخص أخر يعلم حقيقته كالمدرب أو زميل له .

ثم هناك خطورة التعود و الإدمان وأثارهما المدمرة على الصحة العامه و النفسية وهذه العقاقير قد تقلل من أشارات التحذير التى يعتمد عليها الجسم لتنظيم نشاطه ، فمثلا قد يختفى الشعور بالتعب فيقوم اللاعب بمجهود خارق فوق طاقته ، يكون له أثر سلبى على أجهزته المختلفة ، فقد تنتهى بالصدمة و الأنهيار وبعض المواد قد تؤثر فى بعض العمليات الكيميائية ، وبعض العمليات الذهنية ، فتجعل اللاعب مشوشا وغير متزن ، وغير مدرك لما حوله ، وقد تفقده التوافق العضلى الدقيق ، فتجعله عرضه للأصابه ، أصابه نفسيه شخصيا وأصابه غيره .
ولعل ممارسه تعاطى هذه الأدوية بهدف الغش هو الخطورة الأولى فى الطريق الى الأنحلال الأخلاقى فى الرياضه و انكار الخلق المتحضر للعالم المتمدن .

ومن أهم المشاكل فى هذا الصدد هو صعوبة أكتشاف اللاعب الذى يتعاطى الماده المنشطة ، ولكى يكون الأمر مؤكدا فلابد من تحليل عينات من اللاعب مثل البول أو الدم و الأمر يتطلب موافقه اللاعب ، ولهذا فقد يتطلب الأمر أخذ تعهد على اللاعبين ، باستدعائهم « لاعطاء العينات المطلوبة عند طلبها » كشرط لاشتراكهم فى البطولة.

ويمكن ذكر أمثله من هذه الأدوية بدون الدخول فى صفاتها الكيماوية و الفارماكولوجية (الصيدلانية)

المنبهات : هى التى تنبه وتنشط المخ لرتيالين و الكفايين وهى تنشط الحالة الذهنية و النفسية ، وتقلل الشعور بالتعب و الأجهاد ، وإن كانت لا تأثر كثيرا فى القدرات العضلية ، وفى جرعات كبيرة فانها تكون نوعا من السموم القاتلة ، ويوجد الكافيين فى منتجات الكولا و الشاى و القهوة و الكاكاو

المنشطات : مثل الكوارمين و الكافور و الأفدرين و الكافيين وربما النيكوتين ، وهى ننشط مراكز التحكم فى القلب و التنفس.

الهورمونات : قد يستخدم الكورتيزون فى تنشيط بعض العمليات الكيميائية ولكنه ذو أثار جانبيه كثيرة على أجهزة الجسم وأعضائه

المهدئات و المسكنات : قد يتعاطى اللاعب فى رياضه معينه بعض الأدوية التى تقلل الأنفعال و التوتر ، وتساعد على الأسترخاء و التركيز ، ولعل الخمور تندرج تحت هذا

بعض المواد الغذائية : الجلوكوز النقى قد يستخدم لمد الفرد بالطاقة المطلوبة

ة ولكن هذا قد يؤثر على عمل الأنسولين ويؤذى البنكرياس
تنفس الأكسجين النقى : بغرض استعاده النشاط بين الشوطين ، ليس له فائدة فسيولوجية مؤكدة ، بل ربما يؤدى الى تهيج الشعب الهوائية ، وربما تكون له أثار ضارة لو لم يكن فى درجة رطوبة معينة ، ومخلوطا بكمية مناسبة من الهواء وثانى أكسيد الكربون.

التدخين : مما لا شك فيه فان دور التدخين فى الاصابة بالسرطان أصبح مؤكدا ثم أن التدخين يؤدى الى تهيج الرئتين و الأصابة بالالتهابات الشعبية و الحنجرية ، كما أن بعض الشوائب مثل أول أكسيد الكربون لها أثار سيئة على الجسم وخاصة فى تقليل قدرة الدم على حمل الأكسجين .

ومن المؤكد أن عادة التدخين لا يجب تسجيعها اذا كان بصورة معتدلة يؤدى الى فقد اللياقة ، وربما يزيد وزن الاعب اذا كف عن التدخين وربما يقلل الاداء بسبب العوامل النفسية التى تنتج عن محاوله الاقلاع عن التدخين وخاصة اذا كان ذلك أمرا أما بالنسبة للنيكوتين فأنه ؤثر على الجهاز العصبى اللا ارادى و المدخن المبتدئ قد يصاب بدوخه ودوار وربما قئ عندما يسرف فى التدخين

كما قلنا التدخين أمر لا يجب تشجيعه مطلقا ولكنه لا يعتبر كارثة بالنسبة للرياضى، ما دام كان يمارس بصورة معتدلة.

التنويم

لكى يتفهم هذا الموضوع يجب أن نصرح هذا السؤال التالى

هل يمكن أستخدام التنويم قبل النزول الى الملعب .

التنويم : قد يكون من المناسب أن نذكر هنا وسيلة أخرى من محاولات رفع الكفاءة و الاداء عن طريق الوسائل غير المشروعة ، واحدى هذه الوسائل هى التنويم و الذى قد يكون مغناطيسيا أو باستعمال بعض المنومات الكيميائية وهذا أمر خطيروغير مضمون العواقب ، ويحتاج الأمر فيه الى خبرة عظيمة حتى لا يحدث نتائج ضارة بالفرد و بالمجتمع ولا يمكن دائما قياس نتائج التنويم ، وليس معروفا بالضبط كيفيه تأثيره على الفرد ، و الفكرة فيه هى أن الفرد عندما ينوم يمكن الايحاء له بأنه يملك طاقات لا يملكها فى الواقع ، وعندما يفيق من تنويمه يستطيع استخدام هذه الطاقات ، بدون أن يذكر ما حدث له أثناء التنويم ، وهذا الأمر يجب عدم اللجوء اليه مطلقا ، الا فى حالات خاصة كنوع من العلاج و تحت إشراف المؤهلين لهذا العمل .